CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

中国国家地理

www.dili360.com

总第648期
2014
10
RMB 20元
HK$ 25元
国内统一刊号
CN11-4542/P
邮发代号
2-806

西藏
10月特刊

西藏为何如此迷人？

藏北：“一错再错”的“大湖地带”
林芝：飘在空中的“小微湖群”
羌塘：胜似东非的动物世界
山南：穿过布满碉楼的峡谷
8个摄影师眼中的西藏
7个活佛演绎的生活

400页
巨厚版
赠送精美地图

ISSN 1009-6337
9 771009 633001 10>

杂志分享
QQ1564001698

BMW i。天生电动。

无论全新纯电动BMW i3或全新BMW i8插电式混合动力跑车，我们所创造的不仅是电动车，更是未来大都市智能化的出行方式。革命性设计：超轻，超坚固的碳纤维乘客舱以低重量带来高安全性。BMW eDrive电力驱动技术以零排放带来无与伦比的驾驶乐趣。创新BMW i ConnectedDrive互联驾驶，与周围环境智能联网，确保您轻松舒适地到达目的地。

更多信息，请致电400-800-6666，或登录www.bmw.com.cn

BMW高效动力
BMW EfficientDynamics
更少尾气排放，更多驾驶乐趣。

杂志分享
QQ1564001698

BMW i
Sheer
Driving Pleasure
全新BMW i8
悦享纯粹驾趣。
YOUR DRIVING PLEASURE OUR JOY

www.jeep.com.cn

搜索 Jeep极致摄影大赛

Jeep旅行相机

没有器材与技巧的限制，最简单的手机拍摄也可以动人；没有
Jeep 专为行摄人群推出“Jeep旅行相机”App，参与极致摄影

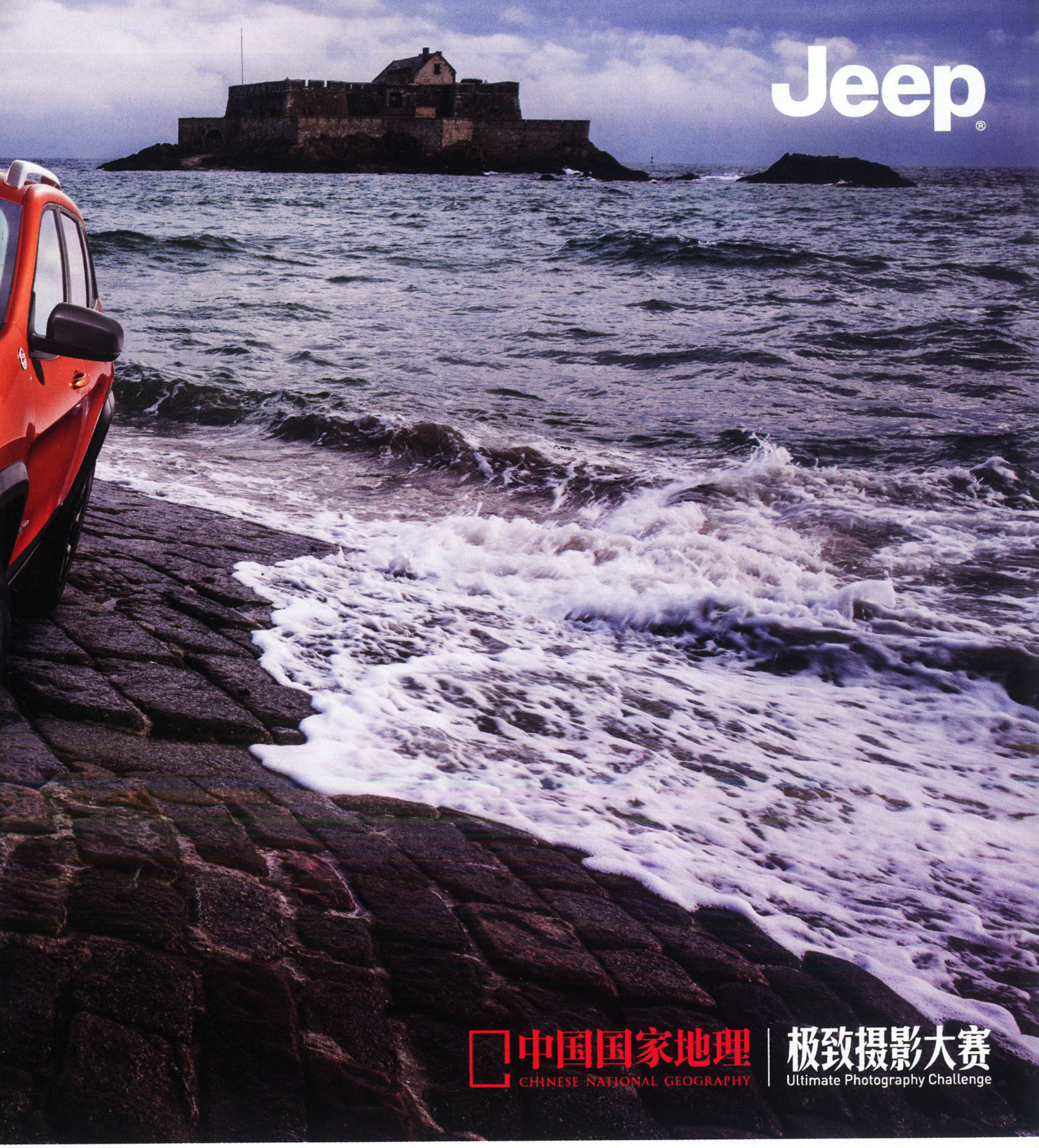
活动时间：2014年9月1日–10月12日

参与方式：

Step1. 请于iOS/Android App Store搜索“Jeep旅行相机”；

Step2. 通过“Jeep旅行相机”上传照片，即可参加2014 Jeep

杂志分享
QQ1564001698



繁琐的参赛流程，只需轻点上传，便可随时分享心境。
大赛，即有机会赢取阿里朝圣或行摄游学之旅。

每个人心中
都有一个Jeep

或扫描二维码下载
极致摄影大赛，用指尖印证足迹

杂志分享
QQ1564001698

风范 心释放@ATS-L
凯迪拉克ATS-L长轴版 全新问世
当你征服一种挑战,你的心,是否还在渴望更多?释放,释放你心中的火焰和对理想的全部渴望。以迅猛、敏捷、过瘾之势,纵情驰骋。不拘一种成就,活出心中所有。
豪华加长空间|轻量化车身科技|2.0T涡轮增压直喷发动机|ESS强化安全策略Ⅱ|ACC自适应巡航系统
CMS防碰撞主动刹车系统|移动互联体验CUE|MRC主动电磁感应悬挂|Brembo定制刹车系统
ATS-L

Cadillac
凯迪拉克专线：800-820-1902
400-820-1902
www.cadillac.com.cn

长安福特 荣誉出品

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

一汽-大众
FAW-VOLKSWAGEN

中国 长春

全新高尔夫
THE NEW GOLF

风景在变，唯开阔心情未变——全新高尔夫

从繁花簇拥到海阔天空，唯有带给您豁然开朗的情怀，引领可开启式全景天窗风潮，大尺寸为您拓宽视野，发现更开启时敞怀融入自然，关闭即享私密无扰空间。绚烂风景或

高尔夫·唯你·为我 The Golf. The One. For Me.

敬请访问www.theoneclub.com.cn或莅临当地授权经销商展厅

CC GTI MAGOTAN 迈腾 SAGITAR

杂志分享
QQ1564001698

www.faw-vw.com vw.faw-vw.com 客户关怀热线：4008-171-888

配备大尺寸全景天窗

是高尔夫从未改变的美好初衷。全新高尔夫开阔的世界之美。同时配备高品质遮阳帘，静谧之境，由您随心而享。

品鉴你的the one。

可开启式全景天窗

Das Auto.

速腾　GOLF 高尔夫　BORA 宝来　JETTA 捷达

杂志分享
QQ1564001698

中国国家地理
CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

《中国国家地理》杂志 • 月刊 • 1950年1月创刊 • 每月7日出版
国际标准刊号 / ISSN 1009-6337 国内统一刊号 / CN11-4542/P 广告证 / 京朝工商广字第0036号
编辑出版 / 《中国国家地理》杂志社
社址 / 北京市朝阳区安外大屯路甲11号地理科学馆 邮政编码 / 100101
E-mail / cng@cng.com.cn 网址 / www.dili360.com
总机 / （010）64865566-376 会员热线 / 4006521360
主管 / 中国科学院 主办 / 中国科学院地理科学与资源研究所 • 中国地理学会

CONSULTANT 顾问
王文澜 冯骥才 孙鸿烈 李乐诗 茹遂初 唐登银
秦大河 黄效文 谭兆璋 薛凤旋 张子扬 刘纪远

科学总指导 / 刘毅
社长 • 总编 / 李栓科
执行总编 / 单之蔷
社长助理 / 才华烨

EDITORIAL DEPARTMENT 编辑部
主编 / 单之蔷（兼）
内容总监 / 刘晶 **设计总监** / 介彬 **图片总监** / 王彤
执行总编助理 / 黄菊
资深编辑 / 李志华
编辑 / 高新宇 王杰 陈惊鸿 张璇 骆凡 马子雷 李欧 康静
特聘编辑 / 刘乾坤
校对 / 陆凤山 李成林
美术编辑 / 李晟（兼印务） 崔晓琳
图片编辑 / 吴敬 马宏杰 王宁 孙毅博 宋文
地图编辑 / 陈云 王岩
繁体版协调 / 骆凡
地理资料室 / 陈俊华
英文版主编 / 刘晶（兼）
英文版编辑 / 李润萍 金畅南
E-mail / bjb@cng.com.cn
传真 / （010）64842217
行政部 / 江郁（主任） 华希娟 吕鑫 林娜 刘景欣 孙媛媛

NEW MEDIA DEPARTMENT 新媒体部
总编辑 / 才华烨（兼）
副总编 / 杨浪涛 雷永青 **总编助理** / 闫瑞杰
电话 （010）64889218 • 64869398

ADVERTISING AGENCY 广告代理
北京全景国家地理广告有限公司
副总经理 / 黄志鹏 高颖 陈辉
客户部 / 邢蕾 史楠 李明丽 伦天洪 王潇翔
策划部 / 高小清 乔涵
广告热线 （010）64848933 • 2007 • 1951 • 1903
（010）64865566 • 290 • 289 • 280 • 256 • 285
传真 （010）64841815 • 64842066

BPA 本刊发行量经BPA国际媒体认证公司认证

中国国家地理 • 官方客户端

汇聚杂志内容 尊享“随行读、随心读”全新体验
手机扫描二维码或登录第三方应用市场搜索“中国国家地理”即可下载安装。

中国国家地理 • 微信订阅号

扫描二维码或搜索微信号“dili360”，关注中国国家地理微信订阅号

中国国家地理 • 手机电视

探索未知世界 寻觅自然奇观
订阅方式
移动用户
编写短信 “CNG” 到 106580279
观看节目 2 元 / 条 包月 8 元 / 月（不含GPRS流量费）
无限精彩 尽在中国国家地理手机电视

中国国家地理 • 手机报

热点事件的地理背景 旅游探险的权威报道
24小时地理资讯精粹 尽在“中国国家地理手机报”
订阅方式
移动用户
编写短信 “CNG” 到10658000 信息费 8 元 / 月
联通用户
编写短信 “CNG” 到10655111 信息费 6 元 / 月
电信用户
编写短信 “CNG” 到10659000 信息费 5 元 / 月

中国国家地理 • 荣誉

国家百种重点期刊
国家新闻出版总署

新中国60年最具影响力的期刊
中国期刊协会

最具品牌传播价值期刊
中国品牌与传播大会

最受广告主青睐的杂志
国新出版物数据调查中心

中国标杆品牌
哥伦比亚新闻评论

中国邮政发行畅销报刊
中国邮政集团公司

新世纪最受读者关注的十大期刊
南方电视台

杂志分享
QQ1564001698

海港大桥.悉尼.澳大利亚
A mark of true design | 灵感印证永恒
瑞 士 天 文 台 认 证 首 选 品 牌 之 一
TACHYMETER
MIDO
MON 8
MULTIFORT
AUTOMATIC
SWISS MADE
舵手系列
精雕细刻的自动机械机芯,玫瑰金PVD表壳
蓝宝石水晶镜面,螺旋式底盖
MIDO®
SWISS WATCHES SINCE 1918
瑞 士 美 度 表
服务热线: 4006701918 (021)2412 5306
www.mido.cn
国际建筑师协会官方合作伙伴 uia

中国国家地理
CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

CIRCULATION AGENCY 发行服务
北京全景地理书刊发行有限公司
总经理 / 李宁
发行部 / 吴超 盛文武 宋丽娟 王洪武 柳永山 王文琪 刘津松
国内发行 / 北京报刊发行局
订购处 / 全国各地邮局 • 邮发代号 / 2-806
国外发行 / 中国国际图书贸易总公司 • 代号 / M80
发行热线（010）64849250
传真（010）64841987
会员热线 4006-521-360
E-mail / hyb@cng.com.cn

CNG CLUB 俱乐部
俱乐部 / 张书清（主任） 种瑞娟 王威 朱岩
电话 / 传真（010）64852136

MARKETING DEPARTMENT 市场推广
市场部 / 白莎莎（主任） 郭晓冬 高向宇 李沁芳
电话 / 传真（010）64842136

MEDIA & TV CENTER 影视中心
北京全景国家地理影视有限公司
总经理 / 孙钢
电话（010）64983156 • 64982153 • 64982142
传真（010）64985211

BOOK PUBLISH DEPARTMENT 图书部
北京全景地理书业有限公司
总经理 / 陈沂欢
电话（010）82842695 • 82845677
传真（010）82841175

香港代表处 / 香港全景国家地理传媒有限公司
地址 / 香港湾仔告士打道151号安盛中心11楼全层
网址 / http://hk.dili360.com

繁体字版
市场合作 / E-mail bd@cng.com.hk
订阅服务 / E-mail cs@cng.com.hk
电话 / 香港（852）98066887 大陆（8620）87533180
传真 / 香港（852）30139084 大陆（8620）87533992

制版 / 北京美光制版有限公司
印刷 / 中华商务联合印刷（广东）有限公司
分印点 / 湖南新华精品印务有限公司
上海中华商务联合印刷有限公司
北京华联印刷有限公司

特别承诺
本刊凡出现印装差错，一律由北京华联调换。
地址 / 北京市经济技术开发区东环北路3号北京华联印刷有限公司
邮编 / 100176 电话 / 67876655

新浪微博 weibo.com | weibo.com / cng

广告目录 Advertisement Contents

封面拉页	Mercedes-Benz 奔驰	
第一跨页	BMW 宝马	
第二跨页	Jeep®	
第三跨页	Cadillac 凯迪拉克	
第四跨页	FORD 长安福特	
第五跨页	GOLF 高尔夫	
版权对页	MIDO 美度	
版权对页	BESTURN 奔腾	
目录对页	兴业银行	
目录对页	HUAWEI 华为	
目录对页	红旗	
目录对页	BALL 波尔	
目录对页	Volvo 沃尔沃	
封选对页	Red Bull 红牛	
刊中刊	华润雪花啤酒	
开篇跨页	LAND ROVER 路虎	p34-43
跨页	Jeep® 极致旅行	p54-55
内页	北斗卫星手表	p63
内页	Toread 探路者	p67
跨页	TISSOT 天梭	p70-71
跨页	MIDO 美度	p84-85
跨页	Jack Wolfskin	p102-103
内页	HASKI 哈士奇	p137
内页	一汽-大众	p141
跨页	最美观景拍摄点	p152-153
榜单冠名	Audi 一汽大众 奥迪	p160-167
内页	Audi 一汽大众 奥迪	p168-169
内页	昆仑山矿泉水	p205
内页	MINI	p209
内页	威能摄影大赛	p241
内页	新品廊	p408
封三	CAMEL 骆驼	
封底	TOYOTA 广汽丰田	

版权声明 Copyright Announcement

本刊发表的文字、图片、地图、光盘等的版权归《中国国家地理》杂志社所有，未经本社书面许可，不得为任何目的、以任何形式或手段复制、翻印及传播，本刊保留一切法律追究的权利。

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted for any purpose, in any forms or by any means, unauthorized copying, reproduction , hiring public performance and broadcasting without the prior written permission of the publishers are prohibited.

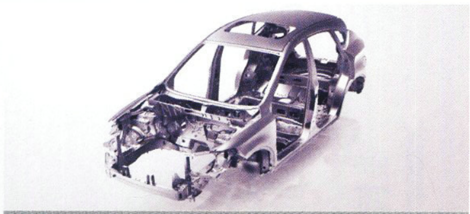
sina.com 新浪网 | 本刊独家网络合作伙伴

杂志分享
QQ1564001698

1.8T高性能增压发动机

领先同级质感内饰

全新爱信六速手自一体变速箱(加强型)


加强型3H结构车身

奔腾 | BESTURN
进 取 不 止

登陆一汽奔腾官方微信

越精彩、享自由。2015款奔腾X80全新搭载1.8T高性能增压发动机，最大优化输出功率，鲜明的运动气质，让驾乘者尽享不凡。全新17寸5辐铝合金轮毂、全新后保险杠设计，优雅基因与运动天赋完美融合，带给您极致的动感驾驶体验。更有加强型3H结构车身、智能钥匙一键启动系统，非凡愉悦享受，只有亲自驾乘方能极致体会。

另有1.8T运动版车型同步发售

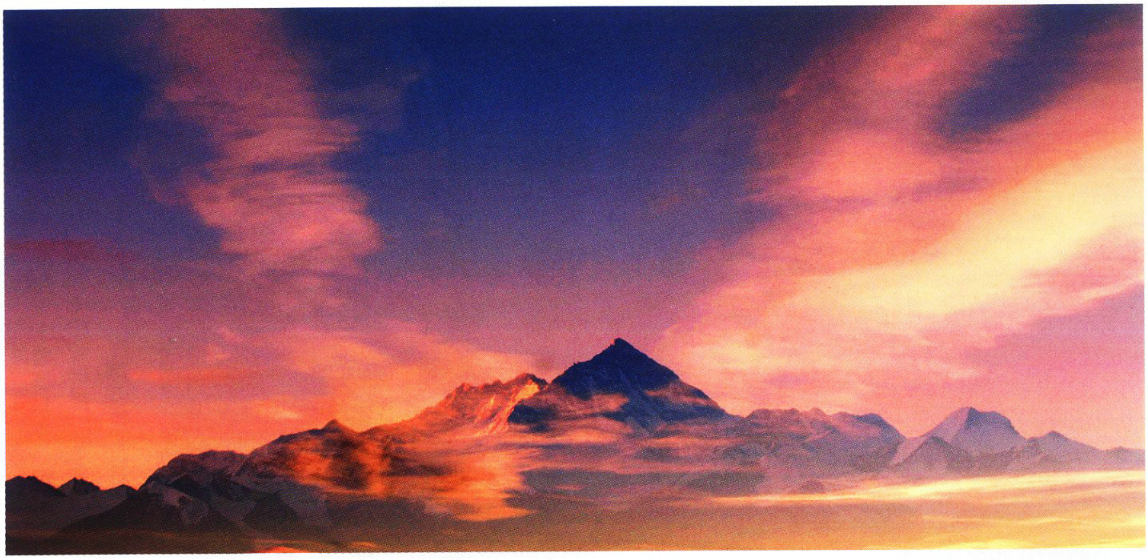
中国一汽

咨询电话：400-888-8080 0431-85768888 网址：www.faw-benteng.com

QQ1564001698

西藏专辑 / 目录

44 西藏为什么如此迷人?



Why Tibet Is So Fascinating?

几乎每个人都将西藏列为一生必去的目的地之一，而很多早已去过的人，从此以后就一直走在“回”西藏的路上。全世界没有任何一个地方像西藏这样，如此炙手可热，又如此冰清玉洁，尽管抵达它非常困难，而且常常会受高原反应之苦。西藏为何如此迷人？这是这本《西藏专辑》要回答的。

46 美 / 8位摄影师眼中的西藏 才旺江村：用镜头守望那曲草原

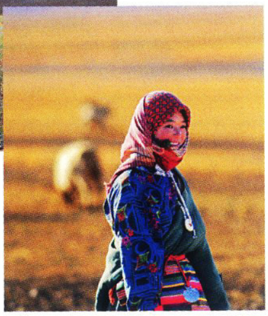
区域 / 那曲

58 苍茫

羌塘荒野：胜于东非大草原的生命协奏曲

Qiangtang Grassland: Life Concerto Surpassing the East African Savannah

撰文/左凌仁 摄影/葛庆敏 等



72 苍茫

游牧的藏北：藏文化的一张侧脸

Nomadic North Tibet: Side Face of the Tibetan Culture

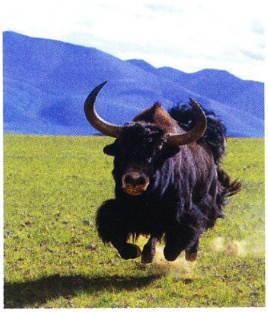
撰文/郑茜 摄影/才旺江村 等

86 活佛

琼追仁波切：我用生命来学习

Living Buddha Qiongzhui Rinpoche: I Spend My Life in Learning

撰文/范亚昆 摄影/吕宇理



92 风物

牦牛，属于青藏高原的图腾

Specialty · Yak: Totem of Tibet Plateau

撰文/税晓洁

杂志分享
QQ1564001698

寰宇人生
兴业出国金融
留学梦想
轻松实现
兴业银行个人留学贷款
兴业银行创新推出信用方式的个人留学贷款服务，满足留学人员境外(含港澳台地区)就读中学、大学及硕士以上学位(含预科学习)的资金需求，可用于支付保证金、学费、生活费、住宿费、留学中介费等各项费用。申请简便、无需抵押、额度充足、放款快速、还款便捷，助您拥有精彩的留学生活！
兴业银行
INDUSTRIAL BANK CO.,LTD.
热线兴业：95561 在线兴业：www.cib.com.cn 无线兴业：wap.cib.com.cn

西藏专辑 / 目录

96 美 / 8位摄影师眼中的西藏　王宁：航线上定格阿里印象

104 冲浪西藏

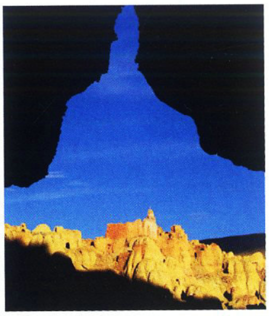
多湖地带：一错再错，错到仙境
Surf Tibet · Lake Area: Wonderland of Lakes
撰文 / 单之蔷　摄影 / 卡布 等

西藏羌塘高原的南部，从东向西，分布着一条长达1000多公里的湖泊密集带，这里可以说是世界上罕见的湖泊“走秀场”。淡水湖、咸水湖、盐湖；蓝色的湖、绿色的湖、棕色的湖……各种各样的湖在这里汇聚……本刊组织了一支考察队，他们历时17天，穿越了这个西藏羌塘高原上的多湖地带。

区域 / 阿里

132 高寒

象雄王朝：
雪域高原的文明奇葩
Zhangzhung Dynasty: Civilization on Snowy Plateau
撰文 / 陈泠　摄影 / 卡布 等

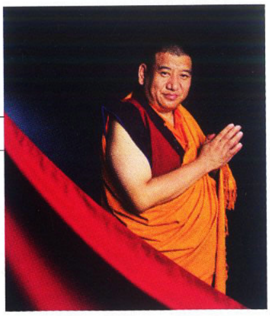


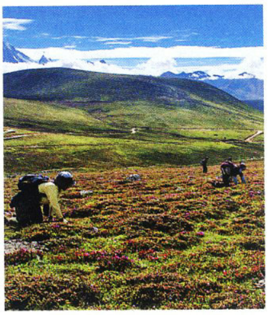
146 高寒

食盐之路：
曾与“丝绸之路”齐名
Salt Road: Paralleling to the Silk Road
撰文 / 李涛　摄影 / 才旺江村 等

154 活佛

日桑仁波切：
寻找心中的“乌金贝隆”
Living Buddha · Risang Rinpoche: Searching for the “Wujinbeilong”
撰文 / 焦虎三　摄影 / 黄小黄 等





170 风物

冬虫夏草：
与中医两千年的缘分
Specialty · Ophiocordyceps Sinensis: Fate with the Chinese Medicine
撰文 / 段煦

杂志分享
QQ1564001698

华为Mate7

爵士人生

Live once. Live life.

华为 Ascend Mate7

亦大，亦小
- 6英寸大屏，超窄边框，视野无界驰骋
- 金属机身，紧凑设计，看着大，拿着小

亦快，亦缓
- Cat6极速4G，双卡双待双通，畅游全球
- 智能超八核，配4100mAh超大电池，速度快，耗电慢

亦收，亦放
- 按压式指纹传感器，配熄屏解锁、访客模式
- EMUI 3.0，人性化互动设计

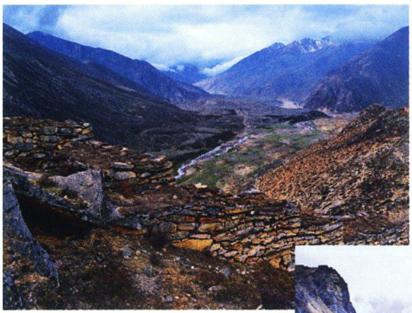
华为商城：http://www.vmall.com
官　网：http://consumer.huawei.com/cn
服务热线：400-8308300　800-8308300
图片仅供参考，请以实物为准

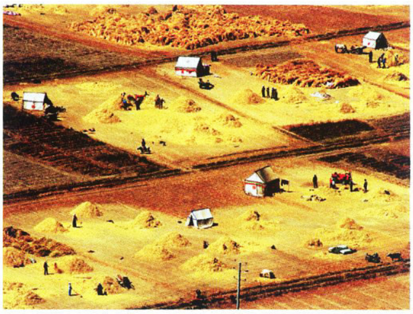
杂志分享
QQ1564001698

西藏专辑 / 目录

174 美 / 8位摄影师眼中的西藏　吕楠："摄心者"镜头中的西藏农人四季

区域 / 日喀则





184 富美

年楚河谷：
滋养后藏的"聚宝盆"

Nianchu River Valley:
Cornucopia of Tsang Area

撰文/崔士鑫　摄影/扎西次仁 等

192 富美

寻找西藏长城：
喜马拉雅山口的
御敌要塞

Search for the Tibetan
Grate Wall: Forts of
Himalaya Pass

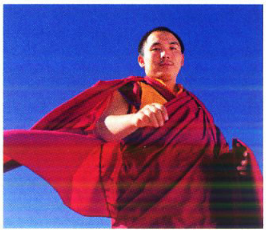
撰文·摄影/赵春江

202 富美

绒辖沟：秘境中
的秘境——
见证西藏奇迹之地

Rongxia Valley: Secret
Area Witnesses the Miracle
of Tibet

撰文·摄影/赵春江



210 活佛

琼布仁波切："90后"
转世灵童的科班之路

Living Buddha·Qiongbu
Rinpoche: Training
Class of the Post-90s
Reincarnation

撰文/范亚昆　摄影/吕宇理

216 风物

青稞：
青藏高原的精气之源

Specialty·Highland
Barley: Source of Energy in
Tibet Plateau

撰文/尼玛潘多　摄影/张超音 等

220 美 / 8位摄影师眼中的西藏　王梓岳、张梓润："00后"娃娃拍山南

228 冲浪西藏

从措美到洛扎：穿行在遍布碉楼的峡谷

From Comai Luozha,Traveling Through A Gorge Full of
Tibetan Watchtowers

撰文/单之蔷　摄影/冯木波 等

在西藏山南地区的南部，有这样一条峡谷：它深切喜马拉雅山脉，沟通西藏与不丹；它巨大高差所带来的震撼，唯有亲临其境方能体验；它两岸荒凉大山中的秀美村庄，仿若人间仙境。更为叫绝的是峡谷中的一处处碉楼，山顶、山崖、山谷，无处不在。从措美到洛扎，考察队一路穿行在遍布碉楼的峡谷中。

杂志分享
QQ1564001698

理想永无止境，2015款红旗H7全面升级，着力打造理想之车每一处完美细节。
摩卡棕、深幽蓝、钛金灰，全新栗棕色内饰，更丰富色彩选择，为理想之路增添风景；
主动制动AB/主动制动辅助ABA功能，为您带来更卓越安全保障；整车NVH性能升级，
全车座椅通风，以更舒适驾乘感受，伴您一路与理想同行。

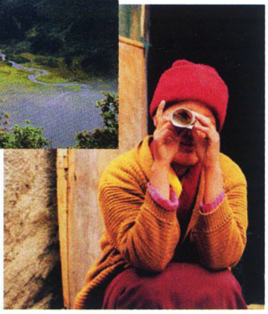
www.faw-hongqi.com.cn

咨询热线：4008-171717

杂志分享
QQ1564001698

西藏专辑 / 目录

区域 / 山南



246 丰富

扎日：地图上找不到的神山

Zhari: Holy Mountain Can' t be Found on Map

撰文/魏毅　摄影/汗斯

256 丰富

青普：藏传佛教的原点

Qingpu: Origin of Tibetan Buddhism

撰文/温普林　摄影/刘飞越 等

266 活佛

祖古索朗仁波切：微时代的“导演”活佛

Living Buddha · Zugusuolang Rinpoche: A Director in Micro Age

撰文/张宇翔　摄影/黄小黄

272 风物

藏獒：藏族人心中的神犬

Specialty · Tibetan Mastiff: Holy Dog of Tibetan

撰文/朗顿·罗布次仁

摄影/高志勇

276 美 / 8位摄影师眼中的西藏　吕宇理：追逐闪电的摄影师

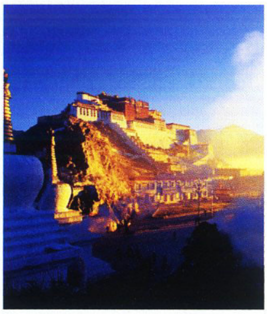
区域 / 拉萨

286 核心

拉萨：坐拥西藏之城

Lhasa: the City Possesses Tibet

撰文/王成　摄影/车刚 等



300 活佛

帕洛仁波切：让妙音传遍世界

Living Buddha · Palo Rinpoche: Spread Ghosa to the World

撰文/王心阳　摄影/吕宇理

306 风物

酥油：弥漫雪域高原的气息

Specialty · Butter: Aroma Filled the Snowy Plateau

撰文/崔士鑫　摄影/马宏杰 等

310 美 / 8位摄影师眼中的西藏　田捷砚：林芝让我对“航拍”有了新解读

318 冲浪西藏

林芝：半空中有个“小湖地带”

Surf Tibet · Nyingchi: Small Lake Region in Mid Air

撰文/单之蔷　摄影 / 李国平 等

在西藏的林芝地区，无数小湖被雪山托举到空中，它们或者隐藏在冰川挖蚀的冰斗里，或者遗落在冰川末端的堤坝前，它们的数量之多，绝不亚于我国那几个著名的湖区，但它们至今还鲜被人类涉足。离开地面从空中俯瞰，你会发现，一个“小湖地带”惊艳呈现。

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

西藏专辑 / 目录

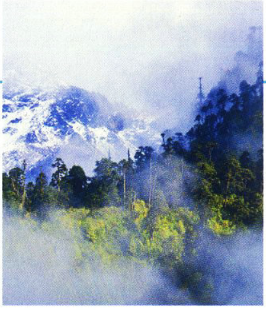
区域 / 林芝

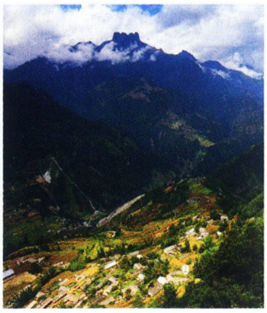
332 湿润

从探险秘境到发现热土：变化中的西藏墨脱

The Changing Motuo: from Secret Area to Finding Hotpot

撰文/董磊 摄影/程斌





342 湿润

丙察察：神秘的滇藏通道

Bingchacha: Secret Chanel between Yunan and Tibet

撰文·摄影/谢罡

352 湿润

《艽野尘梦》：一本旷世奇书的寻访之旅

Jiao Ye Chen Meng: Exploration of An Outstanding Book

撰文/萧春雷 摄影/葛蔼

362 活佛

阿扎仁波切：高学历的本教布道者

Living Buddha·Azha Rinpoche: Bon-Religion preacher with High Education

撰文/傅明 摄影/马宏杰 等

368 风物

松茸：林下的珍馐

Specialty·Matsutake: Delicacy in the Forests

撰文/扎西尼玛

370 美 / 8位摄影师眼中的西藏 谢罡：藏东美的发现者、挖掘者和挚爱者

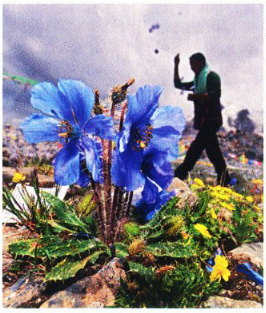
区域 / 昌都

380 静谧

异样的河谷：西藏昌都的干热地带

Special River Valley: Hot-dry Area in Qamdo, Tibet

撰文/李林夏 摄影/谢罡 等



390 静谧

追寻格桑花，在藏东横断山

Find Kelsang Flowers on Hengduan Mountain of East Tibet

撰文/陆英 摄影/牛洋 等

400 活佛

嘎玛丹增志美仁波切：要把金针度与人

Living Buddha·Gamazengzhimei Rinpoche: Giving Gold Needle to Others

撰文/蒋蓝 摄影/黄小黄

本期封面 / 那曲当惹雍错
摄影 / 卡布

审图号/GS(2014)2444号

杂志分享
QQ1564001698

VOLVO
登峰至极 唯与经典
这，是一次不可思议的挑战！深入世界"第三极"—青藏高原，跨越200多万平方公里，涉足60多处秘境，面对各种无法预测的危险……而他，正是为挑战而生！5项世界领先科技；7次IIHS权威安全肯定；2006年登顶珠峰大本营；2014年，更凭不凡越野性能与安全优势再启征程！XC CLASSIC以实力征服挑战，唯传承成就经典。
沃尔沃 XC CLASSIC
XC CLASSIC
数据出自沃尔沃官方
即刻扫描 关注沃尔沃汽车官方微信
贵宾热线:400-678-1200
WWW.VOLVOCARS.COM.CN

图为第十一世班禅额尔德尼·确吉杰布为本刊10月特刊题写藏文和汉文的“魅力西藏”赠言

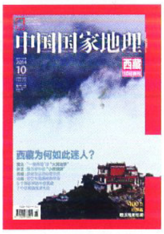
《中国国家地理》杂志的10月刊从2005年的“选美中国”专辑开始，在过去的10年里形成一个独立的品牌，成为百万读者每年最为期盼的特刊。2014年10月，我们聚焦西藏，出版《西藏专辑》。数十名全国最优秀的摄影师、作者和专家团队，分赴北至羌塘、南至喜马拉雅腹地，东至藏东河谷、西至阿里高原的各个地域，从自然、文化、宗教各个方面，深入挖掘西藏独有的魅力。我们把这份综合了各个层面、倾尽了我们心血而挖掘出的西藏的魅力，献给全世界的西藏迷。

COVER STORY

封面选择

RedBull 红牛

❶

❷


❸

❹

更多资讯请登录
中国国家地理网
www.dili360.com

西藏为什么如此迷人？这是本期400页巨厚版“西藏专辑”的主题。一张怎样的封面，才能回答这个宏大的问题？世界最高峰珠穆朗玛峰？曾被我们评为全国最美雪山的南迦巴瓦峰？创下诸多第一的雅鲁藏布大峡谷？秘境墨脱？……它们都是鲜明的西藏名片，经典却略显大众。最终，4张封面进入最后一轮选择。

1号封面中（摄影／李俊秀），冈仁波齐神山的峰顶呈现出完美的金字塔造型，上面披冰挂雪，肌理清晰。左右两侧稍微低些的山头，像是神山的左右护卫，一起拱卫神山。在海拔8000米、7000米的雪峰云集的西藏，海拔6638米的冈仁波齐并不突出，但它不仅被藏传佛教，同时被印度教、耆那教、苯教公认为神山，并被视为世界的中心。而冈仁波齐的山体，还被视为人世通往另一世的天梯。今年是藏历马年，正值神山12年一遇的生日，无数来自西藏、青海、四川、云南，以及尼泊尔、印度、不丹，甚至中亚的信徒，跋山涉水至此，以各种方式朝拜神山。德国著名导演沃纳·赫尔佐格在这里拍摄的著名纪录片《时间之轮》，便是记录马年转山的。冈仁波齐在西藏的地位，无山能及，但它今年太过热门。

2号封面扑面而来一股湿润气息，与冈仁波齐的高寒、荒凉完全不同，这已是喜马拉雅山南坡，山谷里缭绕的浓雾，将海拔3996米的卡久寺与林木葱茏的喜马拉雅山体间隔开来，如远离尘世的仙境，也与一般印象里的西藏大相径庭，可惜寺院周围略显杂乱。

为了这次专辑，我们在西藏进行了一两个月的采访，最使人惊喜的，是从那曲纳木错通向阿里班公错的一次穿越，在这条长达1000多公里的旅途里，我们邂逅了淡水湖、咸水湖、盐湖；蓝色的湖、绿色的湖、棕色的湖……这里的湖泊密集度、湖泊种类的丰富度，都堪称中国之首，而且全是大湖、美湖。在藏语中，湖也叫“错”，所以有人说，这是一条“错、错、错，一错再错”的路。

3号封面和4号封面都拍摄自这一带。自阿里飞往拉萨的途中，在一大片荒凉的山体中，忽然出现3号封面中的两对姊妹湖，并呈现出4种色彩：面积较大的姆错丙尼湖被深入湖中的小山头分成东、西两部分，呈现出深浅不同的两种蓝色。5公里外，一对更小的姊妹湖被湖中间的一道浅坎分成南北两部分，呈现出浓淡不一的两种绿色。两对姊妹湖，四种色彩，在同一张照片里有这么丰富的色彩和高密度的湖泊群，除了西藏，还有哪里？可惜它唯一的遗憾是，山体部分所占篇幅太大，且金黄的颜色上不便印字。

4号封面来自俯瞰视角下的当惹雍错，沙白的湖岸与碧蓝的湖水两种颜色从对角线上不偏不倚地平分了相机镜头里的画面，几乎像热带海岛的完美沙滩。神奇的是，当我们趴在山头守候小半天后，一群黑色的牦牛缓缓行至湖边饮水，像是镶嵌在湖岸和湖水两种颜色之间的花边，一语道破了地域信息。

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

山崖式的建筑：不仅是为了防御，还有神和美

撰文 / 单之蔷

杂志分享
001564001698

地点 / 布达拉宫
所在地区 / 拉萨市
所在山体 / 红山

这张照片呈现的是布达拉宫的背影，尽管摄影者是在几层楼高的位置拍摄的这张照片，但布达拉宫仍然不减其恢宏和庄严，高高在上，就像一座天上的宫殿。仰望布达拉宫，也许所有的人都渴望到达它的最高处，因为那仿佛是一场朝向天空的旅行。布达拉宫缘山而建，以红山为天然基座，顺山势修筑到山顶，整个建筑与红山浑然一体，无论从美学、功能性还是建筑难度看，布达拉宫都堪称藏地山崖式建筑登峰造极之杰作。摄影 / 单之蔷

提起拉萨，我的头脑中会立刻浮现出布达拉宫的形象来，速度之快令我吃惊，几乎是拉萨这个词一默念出来，布达拉宫的形象就同时出现了。而且它的形象是如此鲜明：好像是从一座岩石裸露的山顶上生长出来的宫殿，“之”字形的一条山路在顶部涂着红色的白墙的围护下盘旋而上，有着城墙一样宽阔墙体的建筑是白宫，白宫的上部是一层层、一排排涂成黑色边框的窗户，再向上两侧的白宫簇拥出中央的红宫，红宫的屋顶附着鎏金的铜瓦，宫殿的最顶端矗立着三座鎏金宝塔，在阳光照耀下金光闪闪……

为什么布达拉宫给我如此深刻的印象？我想最重要的原因是：它建造在拉萨河畔一座孤山——红山上。红山山顶海拔3700米，相对山下的河谷平原，高出近百米，红山地势陡峻，有的部分是近乎直立的陡壁。内地也有许多建筑建造在山上，但大都将山顶铲平，造出一块平地来，然后再在平地上建造房屋宫殿。布达拉宫不是这样，它完全是依山势而建，好像在一定的高度开始，用建筑物把山包裹起来似的，因此造出来的布达拉宫与整个山体浑然一体，山仿佛是宫，宫仿佛是山。整个布达拉宫建筑面积十万多平方米，规模宏大，所以布达拉宫不仅高，而且大。因为是建在平原的孤山上，因此布达拉宫好像横空出世的天上宫阙，远在十几公里之外，就能看见它磅礴的雄姿。就此而言，布达拉宫的确是整个中国乃至世界建筑界的奇葩，在世界建筑史上占有不可替代的位置。

但是这种倚山而建，与山合为一体的建筑物，在西藏布达拉宫却不是独一份，与此类似的建筑还有许多。可以说布达拉宫只是这类建筑中集大成者。

这类建筑在西藏比较著名的有山南地区乃东县的雍布拉康、日喀则市的江孜古堡、昌都地区丁青县的孜珠寺、阿里地区札达县的古格王朝遗址等。

有的专家把这类建筑称为宗堡式建筑，有的专家称之为山崖式建筑。我更倾向于后一种叫法，因为这种叫法形象地道出了这类建筑物最重要的特征。

关于为什么要把这类建筑建在山崖上有不同的观点，一派的观点认为是为了安全的需要，目的是防御；还有一派的观点认为是与宗教信仰有关，是为了与神的世界沟通，当这些建筑是世俗政权的宫殿时，这些山崖式的建筑更想表达一种“王权神授”来自于天的观念。

建造宫殿，要考虑到防御，这是肯定的，但要把这些建筑建造在山崖上的主要目的归结为防御，显然太功利化，矮化了这些建筑的高大形象，也解释不了千百年来这些建筑为何在人们心中的形象能历久弥新，长盛不衰。对向往西藏的人来说，这些建筑物好像是来自偶像的呼唤，充满了感召力和神圣的光辉。

何况把宫殿建在山崖上能达到防御的目的吗？山崖上有水源吗？记得《三国演义》中，诸葛亮挥泪斩马谡，就是因为马谡把军营扎在了山上，因缺水而大败。

其实西藏历史上第一座宫殿——建造于公元前2世纪的雍布拉康就是一座山崖式建筑。它建造在山南地区乃东县雅砻河东岸一座名为扎西次日的山顶。这座宫殿的建造最能够回答为什么要把宫殿建造在山崖上。

西藏民间一直流传这样的说法：“地方莫早于雅砻，房屋莫早于雍布拉康，国王莫早于聂赤赞普。”说的是藏族文明起源于雅砻河谷，这里出现了最早的农

杂志分享
QQ1564001698

地点／江孜古堡
所在地区／日喀则市
所在山体／宗山

将寺庙、宗堡建于山顶或山崖的建筑模式，在西藏这个平均海拔超过4000米的高原上普遍存在。江孜古堡就是这样的建筑，它建在江孜古城中央的山崖峭壁上，整个古堡依山体之势错落有致，古堡的最高点也在山体的最高处，与自然山体完美地融为一体。星夜下的江孜古堡，耸立在宗山之巅，更显其恢宏与庄严。

摄影／周焰

杂志分享
001564001698

田，最早的房屋和第一代藏王。

传说第一代藏王聂赤赞普是天神之子。一天他顺着天梯下降至雅砻河谷的赞塘平原时，被当地12名正在放牧的苯教徒看到并拥他为王。此后，雅砻部落的人就修建了雍布拉康，作为王居住的宫殿。

为什么雍布拉康当初要依山而建，为什么除了高高低低的房屋外，还要建一座高高挺立的塔状高楼？

既然传说中提到拥立聂赤为王和建造雍布拉康的人是苯教的教徒，那么雍布拉康建在山上和其建筑形态所蕴含的文化内涵自然要到苯教中去寻找。

苯教是诞生在西藏本土的宗教。在苯教的宇宙观中，万物皆有灵性，它把世界分为三个部分，即天上（神的世界）、地上（人的世界）和地下（神魔鬼怪凶煞居住的地方）。

苯教崇拜天神。在天神下凡时，总是先降临到一座大山上。在天神的身上混合了蓝天的神奇和与天相邻的高山的突兀与伟岸。在西藏，横空出世的雪山，总有云雾缭绕，雪山的白色山顶，往往与飘浮着白云的天空浑然一体，有时竟难以区别。因此，藏族的天神与山神有时候并没有分开。天神的住所慢慢由天上转到了雪山之上，山神中也慢慢有了天神的影子。

传说中的聂赤赞普，是顺着天梯从天而降，也可顺着天梯回归天上。

在从拉萨去当雄的路上，我看到路边的岩壁上经常出现梯子式的图案。我问当地的藏族人平措："那岩石上画的是什么？""那是梯子，是佛教信徒画的上天堂的梯子。"平措回答说。平措的话让我回想起另一件有关梯子的事。在昌都我们去一处建在崖壁的寺庙，路上看到倾斜的悬崖底部，有许多树枝、木棍一类的东西支撑在崖壁下面，寺里的僧人说那是信徒们立的天梯。

这是我在西藏接触到的关于升天和借助梯子升天的事例。

"天梯"的说法体现了对天和在天之神的一种崇拜，也表达了想与天神相沟通的意愿。

以天为神，神的形象太难想象，以"高处"为神圣，必然寻找高处的替代物。藏族是一个擅长把神偶像化的民族，把天、天神、天梯这些抽象物具体化、形象化的最好方式就是把它们与大山的形象联系起来。世界上大多数民族都曾

杂志分享
QQ1564001698

崇拜过天，崇拜过天神，但只有藏民族把对天和天神的崇拜转化为对山和山神的崇拜。这是因为只有西藏才有那些高入云端的雪山，也只有西藏那些终日白雪皑皑、人类难以到达的雪山才配神的称号。因为高不可攀，终日云雾缭绕，神秘莫测，这些山才可能被说成是天神的住所。内地那些放牛娃放牛，樵夫打柴的低山、中山，你说是天神或天神的住所，首先放牛娃和樵夫就不相信。所以山低的地方搞不了神山崇拜。

西藏的“神山崇拜”最后形成了一整套仪式性的文化。转山就不说了，现在藏区广泛流行的神山祭祀活动还有“拉则”、“风马”、“煨桑”等。拉则崇拜遍及整个藏区。拉则一词中的“拉”，藏语意为山顶，“则”是象雄语，意为器皿或宫殿，二者合起来意为山顶上的神宫。拉则祭祀就是一方的百姓在被认为是自己的神山的山顶、垭口等处用石堆、树枝、羽箭、经幡等筑起祭祀物，象征为神灵所依之处。“风马”是印在纸上的一种图案，纸呈四方形，长度和宽度一般在两寸左右，中央印有一匹驮摩尼宝珠的骏马，四角印有虎、狮、龙、鹏四种动物。在山上祭祀的时候，把风马撒向空中，以此来祭祀山神。“煨桑”使用松柏树枝、艾蒿、石楠等香草的叶子焚起蔼蔼烟雾，以烟雾把天地连接在一起。

在道路经过的山岭的垭口竖经幡，抛风马；在山顶、山腰堆起玛尼堆、箭垛；在家里的屋顶燃起松柏枝，希望袅袅升起的烟雾把自己和天联系起来……

这样一个民族把宫殿建在山崖上，是多么自然，多么符合本民族的历史和文化的一个过程。

把宫殿建在山崖上，是西藏神山崇拜的信仰的体现，那些建在山顶与山合二为一的建筑，是神山的缩影，是旷野中庞然的神山在人世间的替代。

把建筑建造在高处，是为了人间与天上的沟通，是为了呼应神灵的召唤，是为了让精神世界找到安顿的处所，让心灵得到安宁。

公元前2世纪开始聂赤赞普建造并居住在山崖式的建筑——雍布拉康，7世纪松赞干布搬到拉萨布达拉宫，这两处山崖式的建筑都是世俗帝王的宫殿。他们把宫殿建在山顶，接近天的地方，还用君权神授来为自己的权力增加权威性。从1645年起，五世达赖喇嘛重建布达拉宫“白宫”及宫墙城门角楼等，并把政权机构由哲蚌寺迁来。以后历代达赖又相继进行过扩建，于是布达拉宫就具有了今日之规模。

300余年来，布达拉宫大量收藏和保存了极为丰富的历史文物。其中有2500余平方米的壁画、近千座佛塔、上万座塑像、上万幅唐卡；还有历史上表现西藏地方政府与中央政府关系的明清两代皇帝封赐达赖喇嘛的金册、金印、玉

杂志分享
QQ1564001698

地点 / 雍布拉康
所在地区 / 山南地区
所在山体 / 扎西次日山

雍布拉康——西藏历史上第一座宫殿，据说最初为苯教徒所建，是第一代藏王的宫殿，后来五世达赖将其改建为寺院，成为许多高僧大德的修行之地。建筑本身规模并不大，但借助于高耸的山势，也显巍峨挺拔，气势雄伟，成为西藏山崖式建筑的典型代表。藏地原始苯教崇“高”的理念和王权的尊严均在这高处得以体现。

摄影 / 周焰

杂志分享
QQ1564001698

印以及大量的金银品、瓷器、珐琅器、玉器、锦锻品及工艺珍玩。

如今布达拉宫成了藏民族历史文化的汇聚地、凝结点，是藏民族的文化展示中心。这除了与布达拉宫汇聚了各种文化典籍、宗教经卷、佛像唐卡及各种奇珍异宝有关外，也与布达拉宫建在山崖上挺立在半空中的恢宏形象密切相关。

不仅布达拉宫如此，每一座山崖式的建筑，都在成为藏民族的一个历史和文化的中心和节点。

道路、人、信徒，向这里汇聚。每一座山崖式的建筑，都仿佛是天梯把人间与天庭连接在一起。

我看到信徒磕着长头，向着拉萨进发。在昌都的路上，傍晚，我看到山脊线上，有人举手加额，双手合起向着前面伸去，随着手臂的伸展，身体也跟着手臂向前匍匐，直到全身与大地合为一体。即将落下的夕阳在我的眼前，勾画出大地和他的剪影，他的每一次站起，俯下，站起，俯下……都在我的眼前像电影一样地放映。

忽然我想起这样一个问题：这个磕长头的信徒，他用身体丈量的这条长路的终点是什么？他心中的目标是什么？我想他心中的目标一定是布达拉宫。

这就是布达拉宫高耸在山崖上的魅力。

布达拉宫本身已经是一个艺术品。一般而言，作为居住的房屋建成后，人们就不会再注意到这幢房子建筑在什么之上，地基使用的是什么材料，窗子是什么形状，墙壁是什么色彩，因为作为一个供人使用的物品，人们关心的是它的性能和实用的价值。但是布达拉宫就不同了，人们注意到她建造在坚硬的嶙峋的岩石之山上，那些岩石以其棱角和裂隙展示着她的坚硬和安稳；人们还注意到那些墙体，涂着白色，墙上压着边玛草，那是产在西藏的一种小灌木，它们被捆起来切割成一段段地压在墙顶，被切割的一根根小木的细小断面，涂上了红色，这红色的边玛草组成的墙顶，给人一种柔软的绒布的质感……这就是艺术品与建筑物的区别。布达拉宫让人注意到岩石的坚硬，灌木的质感，金属的铿锵，金顶的辉煌，还有门窗上外挑的木檐上飘浮的香布是那样柔韧，既不轻浮，又不沉重……

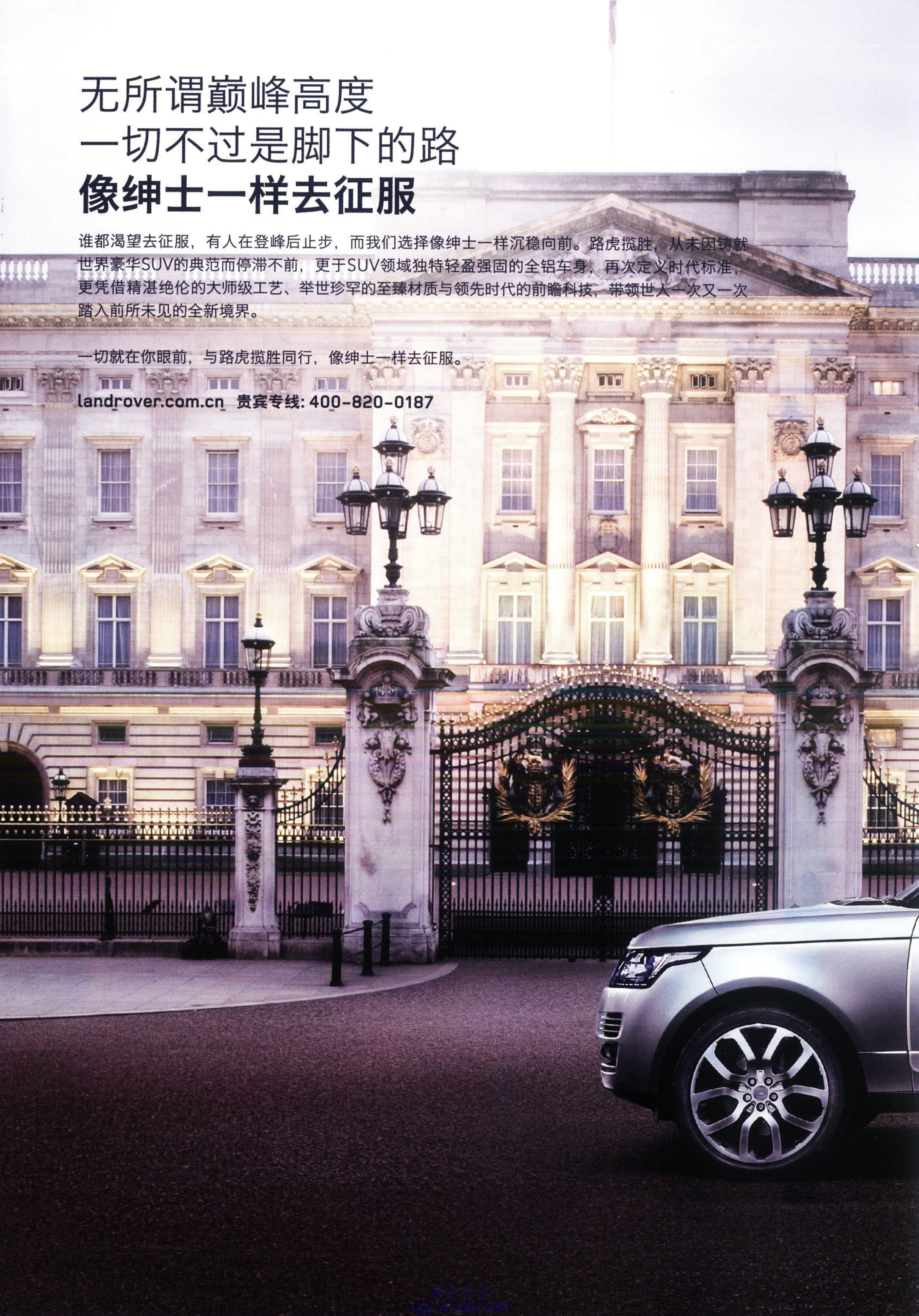
布达拉宫整个白宫的外墙都涂上了白色，这让我想到了雪山的颜色，白宫之上的红宫还有红宫之上的鎏金佛塔，让我想起傍晚或者早晨，太阳照射雪峰呈现出的红色或金色的山顶，摄影师们总是在早晨或者傍晚等待那一刻“日照金山”的来临。

布达拉宫又一次让我想到了西藏的雪山。谁能说那些设计布达拉宫的人不是像我一样一边想着雪山的模样，一边画着布达拉宫的蓝图呢？

责任编辑／李欧
图片编辑／宋文
版式设计／崔晓琳

地点 / 卡久寺
所在地区 / 山南地区
所在山体 / 卡久山

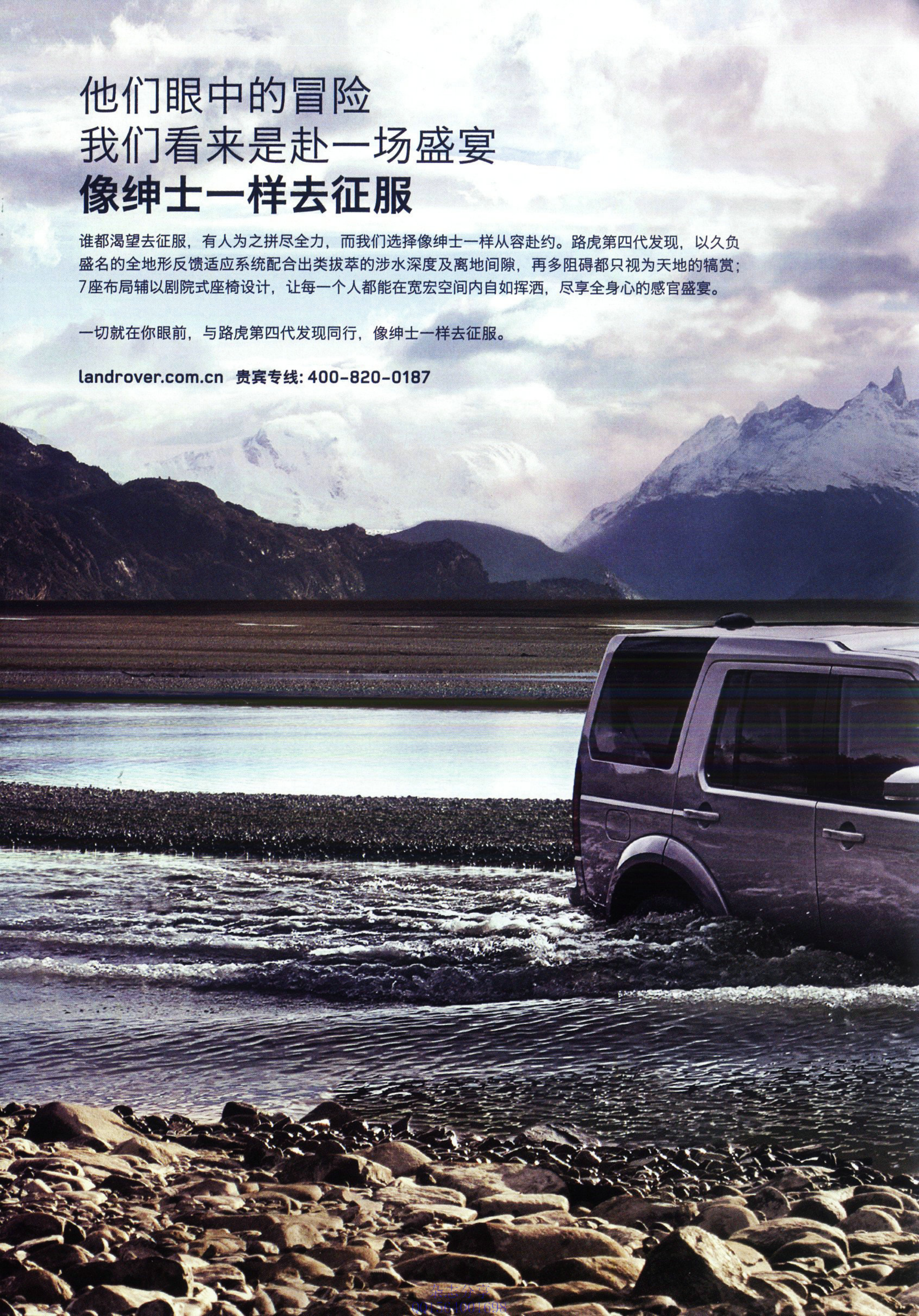
在喜马拉雅山脉的群峰中，卡久寺矗立于卡久山的最高处。寺庙属于西藏山南地区洛扎县，被亲临这里的人形容为云幽古寺。的确，几乎每个清晨，或浓或淡的雾都会如期而至，云遮雾绕中的卡久寺有如仙境，但寺庙的修建者和朝拜者并不是为了追求美景，崎岖的山路挡不住他们虔诚的脚步，他们相信：神灵在离天更近的高处。摄影 / 卡布


无所谓巅峰高度
一切不过是脚下的路
像绅士一样去征服
谁都渴望去征服，有人在登峰后止步，而我们选择像绅士一样沉稳向前。路虎揽胜，从未因铸就世界豪华SUV的典范而停滞不前，更于SUV领域独特轻盈强固的全铝车身，再次定义时代标准；更凭借精湛绝伦的大师级工艺、举世珍罕的至臻材质与领先时代的前瞻科技，带领世人一次又一次踏入前所未见的全新境界。
一切就在你眼前，与路虎揽胜同行，像绅士一样去征服。
landrover.com.cn 贵宾专线: 400-820-0187

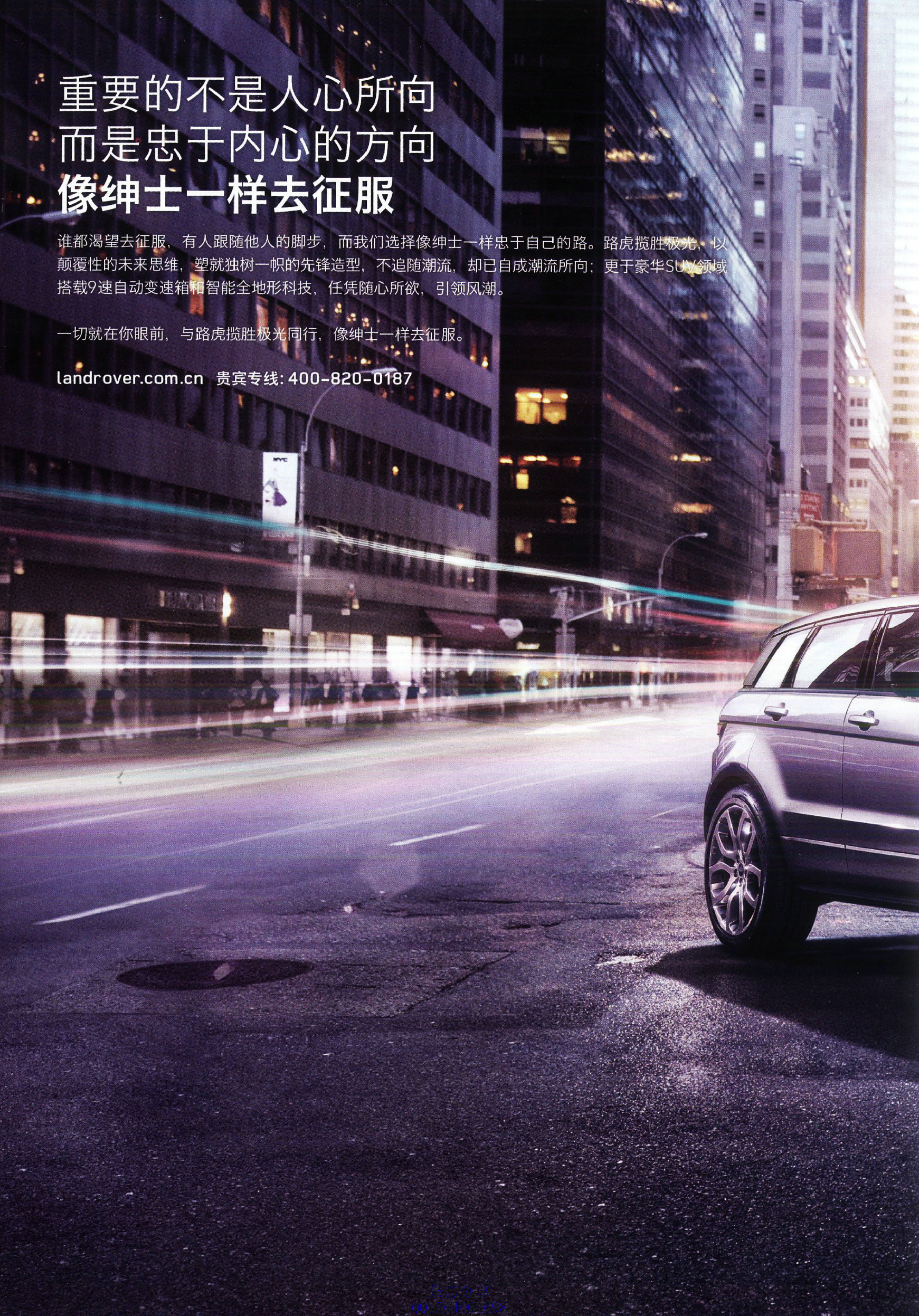
杂志分享
QQ1564001698

身在一个速度至上的年代
好在有人记得保有风度
像绅士一样去征服
谁都渴望去征服，有人选择匆匆赶路，而我们选择像绅士一样不忘优雅风度。路虎全新一代揽胜运动版，机械增压发动机蕴藏澎湃动力，更配备独特的动态模式，配以自适应动态系统，实现每秒数百次的路面智能勘测，自如应对地形变化，即使疾速飞驰，亦如翩翩信步。
一切就在你眼前，与路虎全新一代揽胜运动版同行，像绅士一样去征服。
landrover.com.cn 贵宾专线: 400-820-0187

杂志分享
QQ1564001698


他们眼中的冒险
我们看来是赴一场盛宴
像绅士一样去征服
谁都渴望去征服，有人为之拼尽全力，而我们选择像绅士一样从容赴约。路虎第四代发现，以久负盛名的全地形反馈适应系统配合出类拔萃的涉水深度及离地间隙，再多阻碍都只视为天地的犒赏；7座布局辅以剧院式座椅设计，让每一个人都能在宽宏空间内自如挥洒，尽享全身心的感官盛宴。
一切就在你眼前，与路虎第四代发现同行，像绅士一样去征服。
landrover.com.cn 贵宾专线: 400-820-0187

LAND
ROVER
ABOVE AND BEYOND
DISCOVERY



重要的不是人心所向
而是忠于内心的方向
像绅士一样去征服
谁都渴望去征服，有人跟随他人的脚步，而我们选择像绅士一样忠于自己的路。路虎揽胜极光，以颠覆性的未来思维，塑就独树一帜的先锋造型，不追随潮流，却已自成潮流所向；更于豪华SUV领域搭载9速自动变速箱和智能全地形科技，任凭随心所欲，引领风潮。
一切就在你眼前，与路虎揽胜极光同行，像绅士一样去征服。
landrover.com.cn 贵宾专线: 400-820-0187

LAND
ROVER
ABOVE AND BEYOND
RANGE ROVER

没有一成不变的生活
只有一如既往的兴致
像绅士一样去征服
谁都渴望去征服，有人留在原地徘徊，而我们选择像绅士一样随兴而至。路虎神行者2代，为探享量身打造的陡坡缓降系统、动态稳定控制系统等诸多人性化科技配置，满足每一种探享之念，旅途的兴致绝无重复；更有Meridian™殿堂级音响等影音娱乐系统，让每一段征程都趣意盎然，尽致尽享。
一切就在你眼前，与路虎神行者2代同行，像绅士一样去征服。
landrover.com.cn 贵宾专线：400-820-0187
LAND ROVER

LAND ROVER
ABOVE AND BEYOND

西藏为什么如此迷人？

几乎每个人都将西藏列为一生必去的目的地之一，而很多早已去过的人，从此以后就一直走在“回”西藏的路上。全世界没有任何一个地方拥有西藏这样的魅力，尽管抵达它非常困难，而且常受高原反应之苦。西藏为何如此迷人？这是这本《西藏专辑》要回答的。

昆仑山—唐古拉山、冈底斯山—念青唐古拉山和喜马拉雅山三道绵长的山脉，从北往南将西藏切分成两大领地：藏北和藏南，与新疆的“三山夹两盆”相似，只是在西藏，被这三山夹住的，是海拔在4000米以上的高原——西藏是世界屋脊青藏高原的主体构成部分。

这是一块东西跨越2000多公里、20余个纬度，南北绵亘1000多公里、整整10个纬度的广袤地带。在最东边的林芝墨脱一带，有热带雨林，而海拔最低处，仅有200多米。从那里沿着喜马拉雅山脉一路往西，气候越来越干燥，海拔越来越高升，6000米、7000米、8000米的山峰应接不暇地出现，直到全世界海拔最高的珠穆朗玛峰在天际出现……

对于这样一个水平地带性和垂直地带性都很典型、丰富的地区，如何划分板块？在种种尝试后，我们最后选择了中规中矩的行政区域划分法，即以西藏自治区的7个地区为基础，相应划分7个板块。因为在西藏，行政区域的范围和边界，几乎与自然、文化区域的范围和边界重叠，就连西藏最典型的风物，也与这区域完全重叠。与此呼应，我们精选出几位摄影师，他们为这7个区域所吸引，拍下了他们如何与这些区域互动，并准确呈现各个区域特质的精彩照片。

8月

30号/ 北京→拉萨

31号/ 拉萨

9月

380km 1号/ 拉萨→当雄→纳木错乡→纳木错→干容洞→巴木错→班戈

360km 2号/ 班戈→班戈错→色林错→错鄂→吴如错→措折罗玛镇→达则错

180km 3号/ 达则错→尼玛→文布北村→当穹错→当惹雍错→文布南村

100km 4号/ 文布南村→玉彭寺→文布南村

260km 5号/ 文布南村→当惹雍错→达果神山→达马孜壤→扎日南木错→措勤

240km 6号/ 措勤→达东村→列石古墓→塔若错→帕玛乡→扎布耶茶卡

480km 7号/ 扎布耶茶卡→仁多乡→仁青休布错→亚热乡→冈底斯山口→霍尔乡→玛旁雍错→巴嘎乡→塔尔青

400km 8号/ 塔尔青→冈仁波齐峰→门士乡→卡尔东遗址→古如江寺→琼隆银城遗址→噶尔

9号/ 噶尔

1100km 10号/ 噶尔→拉孜

530km 11号/ 拉孜→拉萨

12号/ 拉萨

13号/ 拉萨→噶尔

14号/ 噶尔

15号/ 噶尔→拉萨→北京

杂志分享
QQ1564001698

过去十余年来，我们一直深入西藏各个角落采访，有时为了某个小地方，不惜跋涉千山万水；有时历时数十天，开辟出我们自己的“景观大道”…… 几乎走遍了西藏，但为了这次《西藏专辑》，我们两次启程，历时46天，行程16000公里，寻访一个个尚未进入大众视野的景观……

第一次，我们用整整一个月的时间潜入藏南——从雅鲁藏布江大拐弯逆雅江而上，一路翻山越岭，至世界最高峰珠峰结束。第二次，我们转道藏北，从圣湖纳木错开始，穿越一千多公里的无人区后，抵达神山冈仁波齐脚下——今年是12年一遇的马年，神山的生日，我们以这种远道而来的方式，向它致敬——然后继续北上，在阿里地区的狮泉河镇结束旅途，并从那里乘坐刚开通不久的阿里—拉萨段航线。从空中，我们鸟瞰到了这么多天里辛苦跋涉过的地方。也是借助这场空中的俯瞰和回顾，我们找到了西藏为何如此迷人的答案。

5月

1230km 29号/ 北京→中宁（宁夏）

652km 30号/ 中宁→共和（青海）

690km 31号/ 共和→格尔木

6月

827km 1号/ 格尔木→那曲（西藏）

360km 2号/ 那曲→拉萨

3,4号/ 拉萨

485km 5号/ 拉萨→米拉山口→工布江达→派镇→索松村

376km 6号/ 索松村→丹娘沙丘→南伊沟→达拉岗布寺→加查

160km 7号/ 加查→拉姆拉错→琼果结寺→加查→达古峡谷→桑日→乃东

230km 8号/ 乃东→拉加里王宫→桑耶寺→乃东

280km 9号/ 乃东→雍布拉康→拿日雍错→曲卓木温泉→错那→仓央嘉措故居→张国华指挥所→勒布沟

200km 10号/ 勒布沟→仓央嘉措行宫→森木扎→错那→哲古错→哲古草原→措美

100km 11号/ 措美→玛悟觉寺→土碉楼群→边巴乡→石碉楼群→卡久寺

120km 12号/ 卡久寺→色乡→赛卡古托寺→洛扎

450km 13号/ 洛扎→拉隆寺→普莫雍错→羊卓雍错→卡惹拉山口→多庆错→亚东

180km 14号/ 亚东→乃堆拉哨所→康布温泉→岗巴

160km 15号/ 岗巴→岗巴古堡→多吉曲登尼玛寺→萨尔乡→陈塘沟

180km 16号/ 陈塘沟→定结湿地→定结→岗嘎镇→绒布寺

350km 17号/ 绒布寺→定日→拉孜→日喀则（今桑珠孜）

380km 18号/ 日喀则→拉萨

19,20号/ 拉萨

360km 21号/ 拉萨→那曲

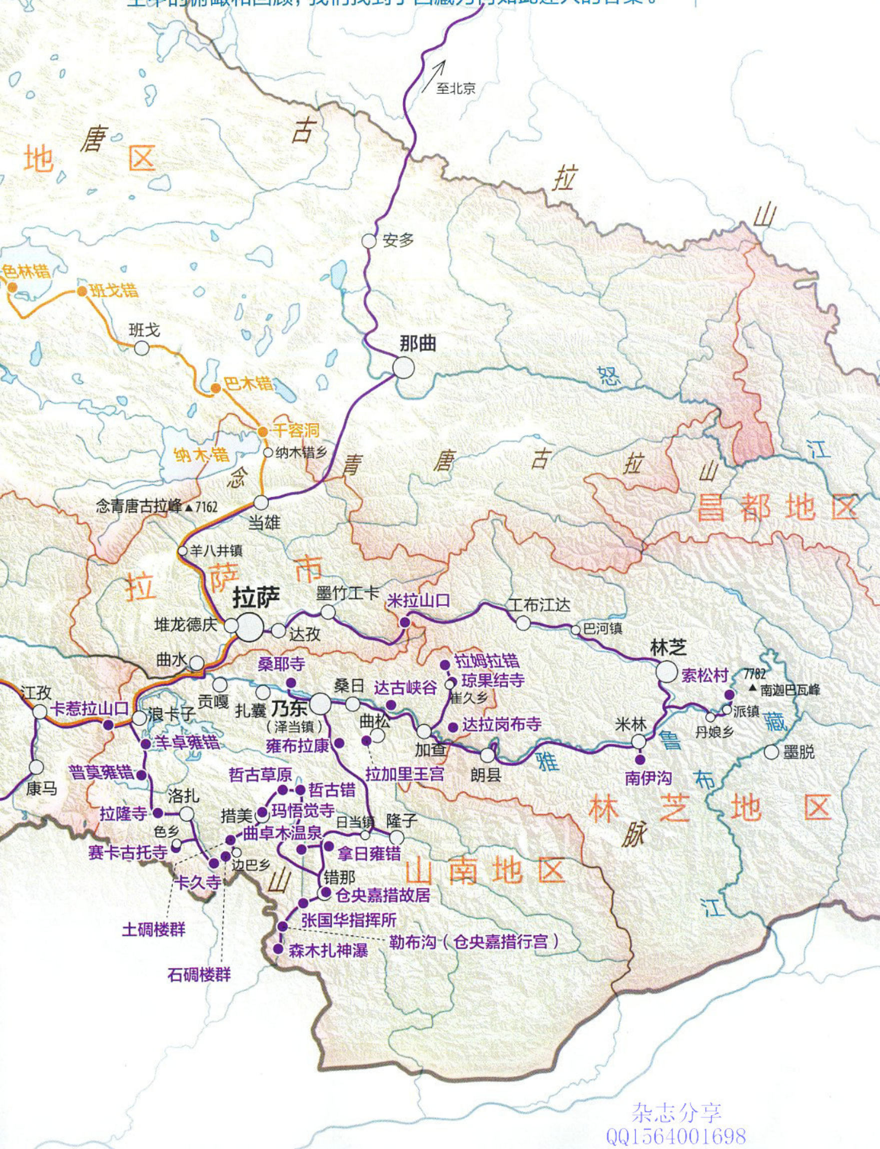
827km 22号/ 那曲→格尔木（青海）

833km 23号/ 格尔木→西宁

500km 24号/ 西宁→中宁（宁夏）

680km 25号/ 中宁→鄂尔多斯（内蒙古）

900km 26号/ 鄂尔多斯→北京



杂志分享
QQ1564001698

才旺江村：用镜头守望那曲草原

摄影是上天赐给我的缘分。2003年，一位援藏干部送给我一台尼康相机，从此，辽阔的羌塘草原和生活在这里的人们便成了我镜头中的焦点。这里不仅仅是野生动物的天堂，也是一片文化的沃土，到处都是牧民赖以生存的牦牛群和羊群，处处可见牧民们所创造的梦幻迷离、色彩斑斓的游牧文化。

相比西藏的其他地区，那曲最大的特点是辽阔壮美，牧民们格外淳朴善良，他们好客、粗犷、热情。一次我在拍摄途中，一位牧民远远向我招手，走近了才知道他邀请我去他家的帐篷喝茶。跟牧民聊天是很愉快的，他们会跟你说山的名字，说河的故事，说他们的生活。

人们想到那曲，总觉得是茫茫无边的荒原，其实那曲的野花特别多。水草好的地方，走在草原上，花就簇拥在你的膝盖下，走上一趟，脚上都能挂上好多花。春天那曲能看到桃花和杜鹃花，夏天则是羊羔花的世界，海拔不同，湿度不同的地方，属于各种不同的花。

在我多年的拍摄中，除了收获那曲的美和魅力，我还生出了许许多多的担忧。十年前去拍过的冰川，现在再去，它已经消融不见了。那曲草原的生态非常脆弱，近年来的退化也让人担忧。比如挖虫草，以前人们挖过后，把那片草皮踩一下，恢复原样，第二年草还能生长；可现在有人挖完了就不管了，草场一片狼藉，植被破坏，随后就渐渐沙化了。再比如，草原上有很多电线杆，每个电线杆都有一条路连着，这也破坏植被，其实很多都是没有必要的。此外，还有旅游带来的垃圾问题，当地也没法处理，只好倒在河里面，一些重要河流的源头都被污染了。这些事在别的地方可能算不上大问题，可对脆弱的那曲来说，却是实实在在的伤害。

守住辽阔草原，记录真实感受，这就是我想做的。

杂志分享
QQ1564001698

才旺江村

才旺江村，1962年出生，西藏昌都人，现为西藏那曲地区文化局工作人员。

荒原的另一面 野花织就的花毯

在人们的印象中，那曲草原多以苍茫荒原的形象出现，可实际上，在一些地区，也能看到草场丰饶、鲜花遍地的美景。图中接天连地的粉白色花海，其主角有一个可爱的名字“羊羔花”，因其花色粉白，形状浑圆，像初生的羊羔而得名。本图摄于索县。

才旺江村

季节，荒原的彩妆

在一年中大半的日子里，那曲草原是严酷的，枯黄和冰雪是它的主色调。然而，每年的夏季，这片海拔四五千米的牧场则呈现出迷人的柔美和润泽，草色青翠，水色晶莹。图为散落着黑牦牛帐篷的绿色牧场。本图摄于巴青县。

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

才旺江村

祭湖盛典，人与神湖的故事

那曲地区多湖，大湖如海，一望无际，小湖则如明珠，散落草原。图为正在举行的祭湖盛典，盛装的马队列队前行，较高处的山脚下，一座绿色的小湖如落入凡间的碧玉。本图摄于巴青县。

才旺江村

牦牛，行走在荒原上的方舟

在温带草原上，羊群如云朵徜徉，马儿撒欢儿奔驰，而在高寒的那曲地区，牦牛群则是牧民最重要的畜群。它们为这座高原而生，只要有牦牛，牧民们就能在这片严酷的高原地带生息繁衍，世代相继。本图摄于聂荣县尼玛乡。

责任编辑／陈惊鸿
图片编辑／王彤
版式设计／介彬

极致四星线路

相约北斗星 在4D风景中 冷COOL到底

摄影|蔡石

打开中国地图，雄鸡的鸡冠位置与俄罗斯的分界线是一条宽阔的、充满传奇色彩的江——黑龙江，那里有中国的最北点。沿着额尔古纳河和黑龙江一路向北，途经室韦、临江、奇乾、0公里与恩和哈达，最终到达漠河北极村。这条路将各种景观元素串在一起，处处是美景，额尔古纳河、呼伦贝尔草原、大兴安岭原始森林、鄂温克使鹿文化、俄罗斯风情……令你充分体会到北国辽阔疆土的广度与深度。

路况难度 ☆☆☆

此路线包括国道、省道和较长的沙石路段，沙石路面坑多且滑，原始森林人烟稀少，有野兽出没。

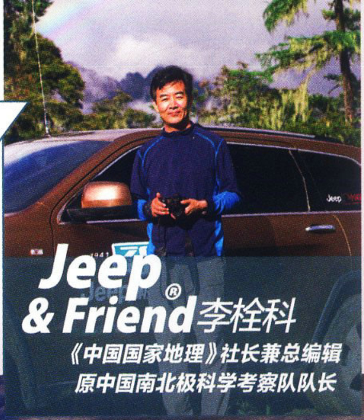
驾驶难度 ☆☆☆☆

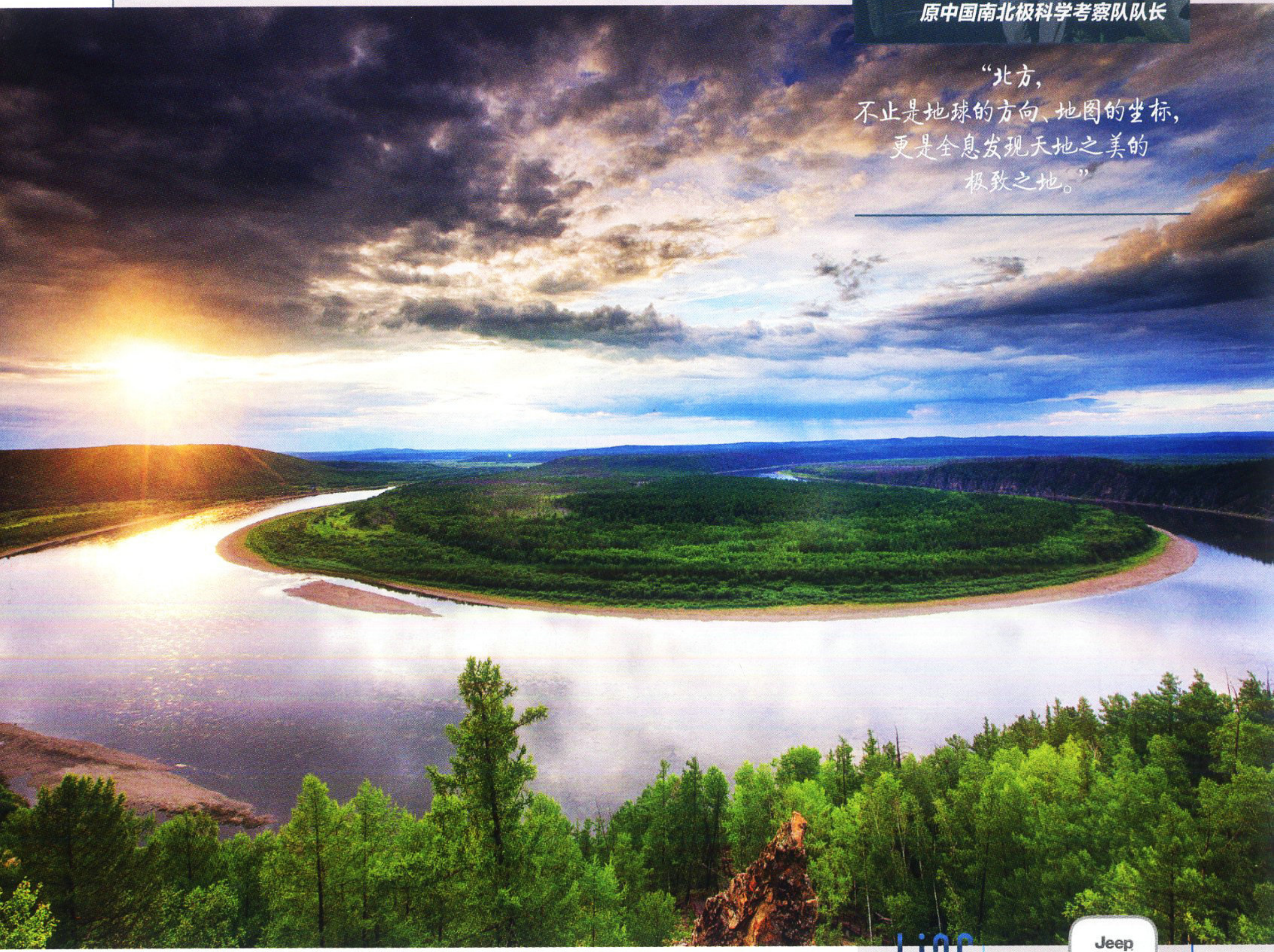
最艰难路段是穿越原始森林无人区。林区布满沙石路和连续弯道，夏季易暴发山洪，冬季易大雪封山，而且有黑熊出没，因此不能露营，必须在天黑之前走出森林。需将车速控制在60公里/小时，这导致几乎每一个弯道都成为影响驾驶安全的隐患。

杂志分享
QQ1564001698

在北半球，人眼可见北斗星，它是军人的号角、是舞使的灯塔、是行者的坐标、是暗夜中的太阳。在中国北京以北的广大区域，北斗星更是常年在地平线之上永不落下，是中国北方永久的明灯。极致之旅此行，便以北斗星为路标，以大兴安岭为轨迹，开启中国版的一路向北。

这一路，首先是冷。大兴安岭像一堵厚厚的墙，挡住了来自西伯利亚的冷空气，大兴安岭以内的东北平原才比较宜居。而大兴安岭以外的迎风坡，堪称是中国最冷的地方；其次是COOL，日全食带仅仅扫过我国的最北端——黑龙江省漠河地区，那里有中国最长的白昼和黑夜。在冷COOL到底的4D风景中，不仅收获北国自然的风采，更将找到做回自己的瞬间。





景观丰富度 ☆☆☆☆

沿途有额尔古纳河、呼伦贝尔草原、大兴安岭原始森林、鄂温克敖鲁古雅遗址、俄罗斯风情湖泊与河流、草原与森林、历史遗迹与现代人文。

出片率 ☆☆☆☆☆

四季都能拍摄到令人满意的照片，特别是额尔古纳河流域，景色无敌。

补给难度 ☆☆☆

从满洲里到北极村之间没有城市，只有黑山头、室韦两镇有加油站，且间隔距离长，宾馆和餐馆虽然档次不高，但只有个别地方没有，原始森林无人区没有补给点。

装备等级 ☆☆☆

要携带装满汽油的油桶，食物、饮用水、食品加热装备、睡袋、防潮垫、防风帐篷、地图、GPS、卫星电话，夏季尤其要准备足够量的玻璃水，因为穿越森林蚊虫特别多，需要随时清理车前挡风玻璃。

tips

请于 App Store
搜索 Jeep极致旅行

本指南将中国最具冒险与探索价值的经典路线逐一盘点，综合50条自驾路线的路况难度、驾驶难度、景观丰富度、出片率、沿途补给和装备等级，按照"五星级、四星级、三星级"标准予以评判分类。同时标注各路线的自驾示意图和途经主要目的地的主景观图，辅以探险专家的行程安排和独家心得，给予自驾行者最贴心直观的指引。

资讯

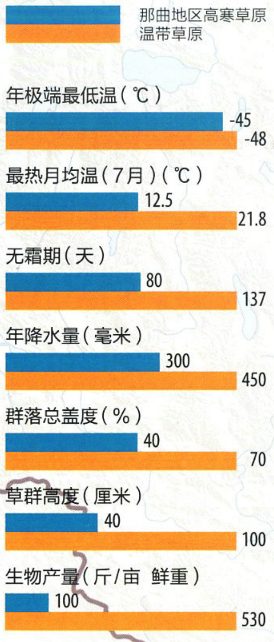
杂志分享
QQ1564001698

区域 那曲

58页
羌塘荒野——胜于东非大草原的生命协奏曲
撰文/左凌仁　摄影/葛庆敏 等

72页
游牧的藏北：藏文化的一张侧脸
撰文/郑茜　摄影/才旺江村 等

86页
琼追仁波切：我用生命来学习
撰文/范亚昆　摄影/吕宇理



高寒草原与温带草原对比

（数据皆取区段最高值）

从这组指标对比可以看出，比起内蒙古等地的温带草原，那曲地区高寒草原的环境要恶劣和脆弱许多，草原的承载能力更弱，被破坏后的恢复情况更不乐观。

杂志分享
QQ1564001698

那曲：不一样的草原

在辽阔的内蒙古草原上，“风吹草低见牛羊”的美被传颂千年。然而，当人们来到那曲地区，这样的诗句却无法重现。呼啸而过的风虽然更为强劲，茫茫荒野中的草儿却并不低头——因为它们太过矮小，也稀疏了很多。

这便是那曲，它位于青藏高原腹地，绝大部分地带属于纯牧业地区，拥有草地面积5亿多亩，占西藏草地总面积的近一半。下辖那曲、安多、聂荣、比如、嘉黎、巴青、索县、班戈、申扎、尼玛、双湖11个县，平均海拔超过了4500米。总面积虽有43万平方公里，占到了西藏总面积的三分之一，总人口却只有46万左右。

相比丰饶温润的温带草原，这里平均海拔足足高出了三千多米，高寒缺氧，气候干燥，半年以上都是寒冷、风大的旱季。由此，独特的草原类型在这里孕育生长——高寒草原主要分布在辽阔而平坦的西部，是最主要的草地类型；高寒荒漠草原主要分布在双湖北部的湖盆底部、湖滨、古湖堤及宽谷；东部高山深谷区、中部宽谷区及西部山地上部，则是高寒草甸的家园；此外东南部山区还散落着少量的山地草甸。

那曲拥有不一样的山河，地处唐古拉山脉、念青唐古拉山脉和昆仑山脉怀抱之中，地势南北高、中间低。那曲的水也非比寻常，湖泊星罗棋布，有纳木错、色林错等“超级大湖”；河流纵横，是怒江、拉萨河等大江大河的源头。“那曲”的藏语意思是“黑色的河流”，这儿的湖泊水色也多变，时而碧蓝、时而苍翠，有的蓝绿相间，有的则灰暗如晦。

每年8月，那曲迎来了最特别的日子——一年一度的赛马会，数以万计的藏族牧民集结到那曲镇附近的草场，布下了连绵数里的帐篷“城池”。热闹非凡的赛马会上，赛马们披红挂彩，骑手们神采飞扬。在这高寒草原最丰美的时节，雨后初晴，绿色草场与湛蓝天空交会于遥远的天际，盛装的赛马与黑白的牛羊，共同构成了一番胜景。

远离人群，在荒原深处的“无人区”，则有另一种生机勃勃，相比牛羊遍地的温带草原，这里是野生动物们的天堂，也是中外研究者的瞩目之地。藏野驴、野牦牛、藏羚羊是“无人区三大家族”，藏野驴奔跑如电，野牦牛有着闲庭信步的稳健，藏羚羊则更像是荒原中的精灵。此外，还有许许多多的“名角”。据报道，在错鄂湖中的一个鸟岛上，研究者曾观测到上万只的棕头鸥以及大量的斑头雁和鸬鹚等，在繁殖季节登岛，“连脚都难以迈开”。

那曲，这里的草原带着些陌生的气质，这里的草儿不会临风摇曳，却更让人久久难忘。它雄浑、苍茫，天空蓝得更为澄澈，如同宝石，天地间弥散着无与伦比的空旷、纯净与明亮。

这就是那曲，属于藏北高原的，不一样的草原。

杂志分享
QQ1564001698

那曲 苍茫

羌塘荒野

胜于东非大草原的生命协奏曲

撰文 左凌仁
摄影 葛庆敏 等

羌塘高原，是中国人迹罕至的荒野之一，因为自然条件恶劣，不利于人类生存而被称作“人类生命的禁区”。这里是中国在野外能见到成群大型野生动物的地方，是目前中国面积最大、保存最完整的野生动物栖息地。就野生动物的数量和种类而言，这里完全可以与美国的黄石国家公园、非洲的塞伦盖蒂大草原相媲美。

注意！熊出没

汽车行驶在羌塘的无人区，不知哪天就会与棕熊不期而遇。在中国其他地方，棕熊是难得一见的珍稀动物；然而在羌塘，这种巨兽却并不那么让人喜爱。在这里，棕熊伤害家畜的事件时有发生，如何解决人熊冲突又不伤害棕熊，是当地野生生物保护工作者面临的难题。

苍茫

羌塘国家级自然保护区范围示意图

供图／刘炎林

**藏羚羊
当生活不再受到
猎枪的威胁**

藏羚羊的分布区局限在青藏高原相对干燥的草原，主要位于西藏羌塘与青海和新疆交界的地区。藏羚羊是一个非常特殊的物种，它外表像羚羊，而根据DNA分析，藏羚羊实际是绵羊和山羊所属亚科的一个早期演化分支。在羌塘虽然有一些藏羚羊种群不进行迁徙，但较大的种群通常是迁徙的。在盗猎行为被严格禁止之后，很多地区藏羚羊数量正在明显回升。

摄影／决果

在西藏的西北，有一片面积超过60万平方公里、平均海拔超过4600米的台地，这就是羌塘高原。昆仑山、喀喇昆仑山、冈底斯—念青唐古拉山，几条漫长延绵的山脉构成了高原的边缘，平均4500—5000米的海拔让羌塘这片台地牢牢占据着中国地势的最高一级阶梯。

这片荒原自西北往东南倾斜，中间被横亘的山脉分割成几条宽谷，谷地又被大大小小的山切分成大小不一的盆地，盆地底部是大大小小、星罗棋布的湖泊，或者湖泊退缩而成的湖积平原，边缘则是纵横交错的山系和间或耸立的雪山，是一片卧躺在世界屋脊上的大草原。

一直以来，羌塘的界限不甚分明，即便是坚忍不拔的藏族人民，在有文字记载以来的漫长岁月中也极少涉足这片地区，以至直到数十年前，羌塘还是一片真正意义上的无人区。作为19世纪地理大发现的最后一片处女地，羌塘直到20世纪才开始真正进入世界的视线。而直至羌塘国家级自然保护区于2000年4月4日经国务院批准设立，“羌塘”二字所代表的范围才趋于明确。24.712万平方公里的保护区面积让它成为仅次于格陵兰国家公园的世界第二大陆地自然保护区，也是平均海拔最高的自然保护区。羌塘自然保护区是高原荒漠生态系统的代表地区，它的主要保护对象为保存完整的、独特的高寒生态系统及多种大型有蹄类动物。

玛依岗日雪山脚下的藏羚羊乐章

最近一次去到羌塘，是在2013年5月，我所在的影像生物多样性调查所(IBE)与西藏自治区林业勘察院和华南濒危动物研究所(以下简称“华濒所”)联合组织了一次羌塘生物多样性调查，我和华濒所的几位合作伙伴，一同来到属于羌塘国家级自然保护区所属的尼玛县境内一带进行调查。

时隔一年多，想起这次旅行，一路上那些雪山湖泊、伙伴们的欢歌笑语、陷车挖车的劳累、飞驰的汽车扬起的灰尘、牧民家的羊粪青烟，如同快进的电

杂志分享
QQ1564001698

影一样迅速地过片儿，但是突然在见到大规模迁徙的藏羚羊这个片段时，头脑中画面推进的速度开始变得缓慢。那是我第一次见到藏羚羊集中迁徙的景象，我想这个片段会在我生命中顽强地驻留，直至我的记忆链接如同硬盘崩溃或被格式化的那一刻。

每年的5、6月间，青藏高原很多地方的雌性藏羚羊会迁徙到世代相传的繁殖地产仔，这也是藏羚羊家族的独特习性。在位于羌塘玛依岗日雪山的北侧，那次调查的最北一个考察点附近，我终于见到了上万只迁徙的母藏羚羊。

或许是由于人类盗猎行为的种群记忆，或许是维护下一代生命安全的本能驱使，在汽车行进的前方，一群群的母藏羚羊毫无征兆地开始冲出来，无一例外地从车子两侧死命狂奔到车前，然后横向切过去跑到另一边，直到远去，方才罢休。

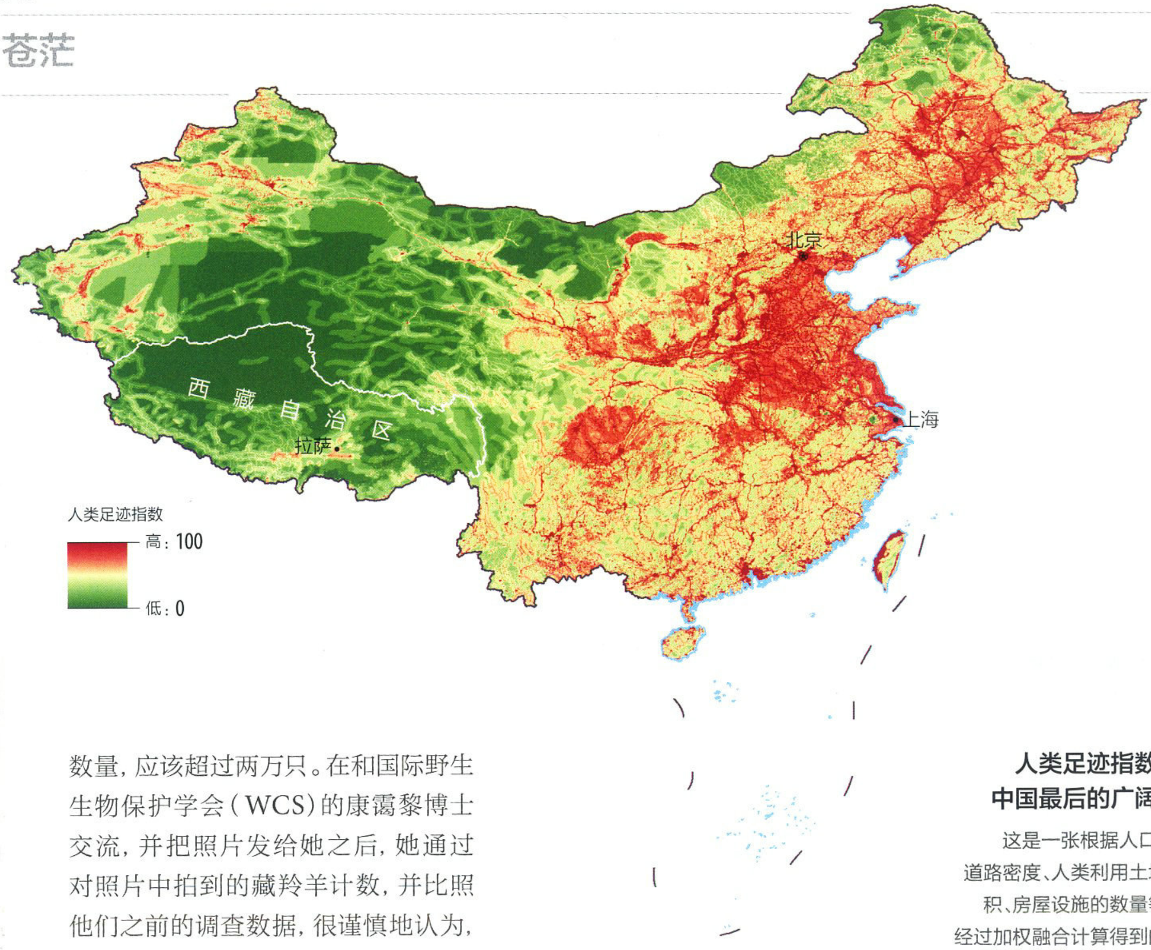
在它们奔跑的时候，已经很臃肿的腹部不停地抖动，我甚至出现了一个羊头、一只羊脚在肚皮上突出来的错觉。已经为人母的华濒所的专家李小燕，看着那些挺着大肚子的母藏羚羊费力奔跑的样子，痛心不已地不停提醒司机："师傅，慢点儿，慢点儿，让它们先过去。"但是即便放缓车速，也不能阻止它们的奔跑躲避。直到20多分钟后，我们进入一片毫无遮拦的平地，近处看不到藏羚羊的身影为止。

翌日清晨，在凛冽而清爽的空气里，我和李小燕以及司机小刘组成小分队，去拍摄这一大群藏羚羊。当站在河谷一处山丘的顶部，看着眼前被金黄的阳光浸泡着的河谷，我们惊呆了。上万只母藏羚羊散落在阴阳分割的辽阔河谷里，身体被阳光镀上了一层金边，如同一个个金黄色音符，在绵延起伏的丘陵顶端构成的线谱上缓缓移动，演奏着只属于这里的乐曲：一首由上万只藏羚羊共同演奏的，只在每年这个时段上演，却传诵了千万年的古老乐曲。

当时我只顾得兴奋地拍摄着，而李小燕却很专业地开始计数河谷里藏羚羊的数量。她最后大概计算的结果是一万多只。调查结束后，我通过对广角拍摄的照片的拼接，大概计算了一下

杂志分享
QQ1564001698

苍茫



**人类足迹指数地图
中国最后的广阔荒野**

这是一张根据人口密度、道路密度、人类利用土地的面积、房屋设施的数量等指标经过加权融合计算得到的人类活动足迹指数地图。在这张中国地图上，我们可以一目了然地看出来哪里是人迹罕至的荒野地带。西藏的羌塘地区和人类活动稠密的中国东部地区形成鲜明的对比，时至今日，其大面积区域受到人类活动的影响仍然很微弱。
制图／刘伟

数量，应该超过两万只。在和国际野生生物保护学会（WCS）的康霭黎博士交流，并把照片发给她之后，她通过对照片中拍到的藏羚羊计数，并比照他们之前的调查数据，很谨慎地认为，数量应该在一万多只。如果是两万只，那参与这条线路上迁徙的藏羚羊的数量就至少增加了50%。她建议我如果有可能，可以每年都在这个时段来到这个地方，通过拍照拼接的方式，来记录参与这条线路迁徙的藏羚羊的数量，看看是否能够有一个长期的数据积累，能够相对清楚地明确这里藏羚羊过境的数量变化和迁徙规律。

海拔4600米的多声部生命协奏曲

乔治·夏勒，美国最著名的野外生物学家，他曾在非洲塞伦盖蒂热带草原待过多年，近十多年又一直致力于保护青藏高原野生动物，他是这样评价羌塘所属的青藏高原的："在地球上存在着一些独一无二的地区，它们仍然保持着原始的状态。青藏高原就是这样的一片土地，对野生动物栖息来讲，这里可以说是世界上最好的地方之一。"

羌塘是地球上生物最为多样的地区之一，以其独特的原生物种、生态过程和进化现象而成为保护生物多样性最重要的区域。这里拥有亚洲保存最完好的高山草地，以及相对完好的脊椎动物区系和种群庞大的稀有濒危大型野生哺乳动物。在这个完好无损的高山草原区域，这里的动物们所能集结的数量，在整个亚洲、整个世界都会让人叹为观止。

很多人都通过电视、书籍等媒介了解到在非洲大草原上每年都会有壮观的哺乳动物季节性迁移。从第一次进入羌塘开始，我就认为：羌塘是一处丝毫不逊于非洲塞伦盖蒂草原的所在，这里数量庞大的哺乳动物谱写的宏大、完整、健全、自然的生命协奏曲，完全可以媲美非洲大草原的动物多声部合奏。我的这种概念，更多地来自于藏羚羊。孕期母藏羚羊极为艰苦的群体迁徙是这片荒原上独有的风景。而一路

杂志分享
QQ1564001698

北斗
卫星手表
探索 志在巅峰
TA204
北斗 · 中国卫星手表
北斗卫星授时
卫星信号精准授时
北斗卫星定位
卫星信号3D定位
JD.COM 京东
多·快·好·省
亚马逊
amazon.cn
天猫
TMALL.COM
成都天奥电子股份有限公司荣誉出品
www.beidouwatch.com
服务热线：4008 533 433

上等候或追随着迁徙队伍的狼、棕熊、狐狸等捕食者，也在等待着难得的享用大餐的机会。这不和在河里等待渡河角马的鳄鱼们一样吗？

后来，偶然看到了北京大学生命科学学院博士后闻丞先生的一个说法，他从另一个角度阐释了羌塘和非洲草原、北美草原可以相媲美或者说相提并论的依据。闻丞认为：在自然生态系统中，自大片草地出现以来，类似牛、羊和马的混搭组合就长期稳定地运转于非洲、欧亚大陆和北美洲的草原地带。在非洲，有电视荧屏上最常出现的非洲水牛、斑马和各种羚羊；在欧亚草原上，曾有欧洲野牛、草原野马和高鼻羚羊；在北美草原上，曾有美洲野牛、美洲野马和叉角羚。而在青藏高原上，混搭的主角就成了野牦牛、藏野驴和藏羚羊。

实质上，当我已经坚定羌塘可以与非洲和北美的野生动物景观相媲美的信念之后，我反而对这种认识产生了动摇，我为什么一定要给羌塘找一个比对的对象呢？细细想过之后，其实发现是自己的私心或者说民族主义在作祟。因为我们国家的绝大多数人对羌塘一无所知，更不要说这里的野生动物了。而这种相提并论的比对方式，可以为宣传羌塘提供一个很好的参照物，用大家熟知的东西来套入到羌塘身上，便于大家去理解和接收，从而去珍惜和爱护这片土地和这些生命。

为什么要比较呢？平均海拔超过4600米的羌塘高原不需要和任何地方相提并论，羌塘就是羌塘，这个世界上独一无二的生机盎然的荒野。当春风簇拥着涓涓细流叮当作响；当多刺绿绒蒿张开怀抱释放黄色的激情粉末；当伏地而卧的紫花针毛草迎风挥舞着毛发；当长颈鹦鹉在碧蓝湖泊中跳起美丽的舞蹈；当伫立悬崖的猎隼如同闪电向地面俯冲；当好奇的鼠兔从洞口探出小小的脑袋；当肥嘟嘟的旱獭走出洞口懒洋洋地晒着太阳；当身姿飒爽的藏羚羊踏破大地上夕阳的最后一抹余光；当顶着硕大头颅的藏野驴群扬起喧嚣飞舞的缕缕灰尘；当数百只重达一吨、高近两米的野牦牛踏着震天裂地的步伐席卷一切地奔跑；当盘羊在山谷中咆哮着向对手冲刺；当棕熊走出冬眠的山洞迎接新春的到来；当雪豹在深夜幽灵般寻觅自己的美餐……这片荒原顿时变得生动而美丽。

生活在这里的每一个鲜活的生命，如同一个个悦动的音符，它们共同演奏着属于这片荒原的生命协奏曲，其旋律映衬在辽阔而空寂的原野舞台上，时而高亢，时而婉转，时而清新，时而雄壮，千回百转、美妙动人。

棕熊是羌塘高原不和谐的音符？

每次从羌塘回来，几乎都会和朋友们极力渲染羌塘给我的震撼和那里的美丽，他们都会问，你为什么要去那么高海拔的地方呢？那里有什么吸引你的？

其实，第一次去羌塘，纯属冲动。2009年春季，在辞去了一份持续了6年的工作之后，在朋友极力渲染的羌塘印象的吸引下，在成为一名野生动物摄影师的梦想开始萌发的冲动下，忽然之间，“到羌塘去拍摄棕熊”就成为了一个无法否定的理由。

事实上，对于羌塘的一切原始冲动和之后的欲罢不能，都源于一个对于羌塘的调查结果。国际野生生物保护学会（WCS）和哥伦比亚大学的学者们选用

游荡的狼
高原上的生死判官

如今能在野外见到狼的地方，已经很少了。但在羌塘高原，却常可见到狼游荡的身影。随处可见的鼠兔足以填饱它们的肚子，但是仍不时有藏野驴沦为狼的猎物。这些处于食物链顶端的食肉动物数量虽少，但对生态系统的稳定举足轻重。

摄影／奚志农

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

苍茫

赤麻鸭
在雪山下携子女漫步

星罗棋布的大小湖泊不仅湿润着整个羌塘高原，也是众多候鸟和野生动物的重要栖息地。经过数百万年的自然选择，这些生物也完全适应了羌塘为它们提供的生存空间，将近一百种鸟类把这里当作家园。每年4—5月的繁殖季，赤麻鸭会在草原和荒漠水域附近的洞穴中营巢。一对带着一群新生儿的父母在雪山下漫步，待到10月秋天降临，它们会集体高飞到相对温暖的越冬地。
摄影／刘思远

4种人类活动指数——人口数量分布、土地转型状况、人类获取资源所用的通道、电力设施，对全球人类足迹分布进行了计算，最终在2003年发表了一份世界人类足迹地图。在这个地图上，除了南极和北极，只有一片辽阔区域的人类足迹的指数为0—1，那就是羌塘，它也因此被誉为地球上的“第三极”。

我出生在东部沿海并在那里长大，对荒野的概念原本是虚无的，直到第一次来到羌塘。还有，你能想象在中国还有什么地方能够有这样的情形？当你好奇地欣赏着这里大群的、美得无与伦比的野生动物的同时，它们也常常用好奇的眼光打量你，因为它们之前可能就没见过人类这种生物。可以想象，这是怎样的神奇。

在2009年的4月份和8月份，我作为国际野生生物保护学会（WCS）羌塘地区“人熊冲突”的项目志愿者，先后两次来到羌塘自然保护区内的尼玛和双湖地区。在过去很长的历史阶段，人类对羌塘的利用一直很缓慢。事实上，直到上世纪70年代，羌塘北纬33度以北还是无人区，除了极少量打猎和游牧的人，很少有人类活动。上世纪70年代，为解决草畜矛盾，那曲地区西部的申扎、班戈县决定向北搬迁牧民。双湖县和尼玛县的定居点就是在这时候建立起来的。

羌塘国家级自然保护区成立后，经过20年反偷猎工作的努力，对野生动物的杀害基本上得到了抑制，部分区域的野生动物种群数量逐渐恢复。然后随着这里成为稳定的牧区，放牧的牲畜和当地的野生动物之间自然而然地发生矛盾。其中棕熊这种体型庞大的巨兽与当地牧民之间的关系最紧张。所以WCS在这里开展了“人熊冲突”项目，通过试验的方式来寻找既保护当地人的牲畜、又不伤害棕熊的有效措施，从而实现人类与这片荒野的和谐共处。

然而先后两次、近40多天的时间，我连棕熊的毛都没看到，直到第三次去，羌塘棕熊梦才终于实现。那天我们和WCS西部项目的梁旭昶、万志康两人在羌塘双湖地区的尕错相遇。由于他们的巡护路线和我们的重合，所以决定在他们的带领下顺便找一下棕熊。

实际上，在行将结束调查的时候，我们才发现了很新鲜的棕熊挖洞捕食鼠兔的痕迹。羌塘的棕熊主要挖食鼠兔和喜马拉雅旱獭，一只成年棕熊每天要吃掉11—16只鼠类动物，估计一年要吃掉2400—3500只草原鼠类。我们追逐了大约1公里左右，突然从前方100米左右的一处石头山包后绕出来一个大家伙，开车的梁旭昶大喊一声：“棕熊！”棕熊也同时见到了我们，转身拔腿就跑。还是梁旭昶经验丰富，直接转向开上了山包的顶部，我赶紧抱着相机下车，向下望去，这就十几秒钟的光景，那棕熊已经跑出了200多米

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

外，还翻过了一条小河，到了对岸的开阔处。它发现了我们在山顶，又一拐一拐地摇摆着向远处跑去。

这是我三次进到羌塘，唯一一次见到棕熊。与我总想着遇到棕熊相反的是，羌塘的牧民并不希望见到棕熊。因为棕熊有些时候会破坏他们的住处，杀死他们的牲畜，甚至会伤人。在当地一家牧民家里居住的那段时间，有一天夜里，我睡着后被一阵“噼噼啪啪”的声音惊醒，出来后才知道他们家里的三个女儿听到了棕熊造访的动静，拿出了烟花点着了向墙壁上打，吓跑了棕熊。她们有些花容失色的惊吓面孔，现在还时常浮现在我的脑海里。而路上遭遇的一个游牧年轻人帐篷里躺着的叉子枪，也在提醒着我，棕熊对于他们来说，是一种切切实实的威胁和危险。

其实近些年来，人熊冲突只是人类和野生动物之间、人和自然环境之间矛盾的一个案例和缩影。今天羌塘生物多样性保护的真正难题，是生活在该区域的牧民如何提高生活水平，同时不损害野生动物对栖息地和食物的需求。短短数十年间，羌塘已经有大量外来人口的入住，人类的活动甚至已经深入到其腹地。人口和牲畜爆炸式的增长、城镇和道路的快速拓展造成的破坏、不合理利用导致的部分地区草原退化、家畜与野生有蹄类动物的食物争夺……在原本恶劣的自然环境之外，羌塘脆弱的草原生态系统又面临着人类快速无序开发的新压力。

在寻求羌塘人类和自然之间矛盾的解决方案之前，有一个现象是被忽略的。那就是数千年来，青藏高原依然能够保留了众多的原生大型哺乳动物，并一直延续着独特的生态过程和进化现象，并不是因为没有人类。恰恰相反，这里一直都有人类存在，青藏高原当地的游牧部落一直与这里的动物共生共存。其实，这已经给了我们最好的明示：人类可以，也应该与其他的野生物种共存。我们需要做的，其实是如何在经济发展的浪潮中，延续并保护这种难能可贵、经过数千年检验的宝贵经验。那羌塘和生活在这里的野生动植物，还有这里的人们，也将在这荒原之上继续演绎着属于这里的生命乐章。

藏野驴
羌塘随处可见的
大型哺乳动物

藏野驴的毛色棕红，它们是羌塘高原上的广泛分布的奇蹄类动物，无论是平原、盆地，还是山地，只要有它们所需要的牧草（主要是针茅属植物），就有藏野驴分布。在保护区内，藏野驴数量大约有2.2万—2.8万头，进入冬季，它们常聚集成100—300头左右的大群。这种生性憨直的野驴生性好强，遇到奔驰的汽车，它们总想奋力奔跑，从车前方超越而过。所以为了保护它们的安全，在羌塘不要驱车追赶野生动物。摄影／徐波

责任编辑／高新宇
图片编辑／马宏杰
版式设计／李晟

杂志分享
QQ1561001698

17th Asian Games INCHEON 2014

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853

2014仁川亚运会官方指定计时

精准时计·与时并竞

天梭与运动的
百年渊源与历史弥兴

▲1938年1月，天梭担任在瑞士维拉尔-苏尔奥隆举行的世界大学生滑雪锦标赛官方计时

1887年，天梭计时18K怀表▶

公元前490年，人类历史上第一次马拉松比赛，拉开了人类对运动痴迷追求的序幕。从此，运动员和运动爱好者们开始痴迷于了解和比赛成绩、距离、胜利者以及速度相关的信息。诞生于1853年的瑞士著名钟表制造商天梭，与运动的不解之缘可追溯至1883年，天梭开始为体育运动赛事制造专业的计时器。1938年天梭为在瑞士维拉斯举办的滑雪比赛提供计时服务，正式涉足体育运动计时领域。立足传统而不断创新一直植根于天梭的品牌DNA，逾160年悠久的历史中，天梭在其产品设计，技术创新，销售网点和市场推广上都一如既往地续写着其品牌理念——“创新，源于传统”。这种对精准计时的苛刻追求与不断创新突破的精神，和运动比赛所倡导的理念不谋而合。今日，天梭为一场场不同的运动盛会提供精准的计时服务，为每一项运动的计时制定具有针对性的精准方案，成为众多运动赛事和盛会的官方指定计时和数据处理的合作伙伴。

不仅如此，天梭也为世界顶级综合性运动会提供计时，在过去数十年见证了许多体坛的重要时刻，其中包括2013年世界大学生夏季及冬季运动会、2007年在巴西里约热内卢举行的泛美运动会、1998年、2002年和2006年亚运会以及今年于韩国仁川举行的第十七届亚运会。

时至今日，精准计时和实时传输比赛结果变得越来越复杂，然而天梭总能成功地挑战极限，每一步都始终如一地追求精准，令比赛变得更为激烈。

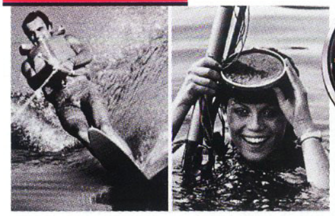
悠久的计时传统
与领先的制表历史

足球运动

▲1976年，足球计时码表

▲1967年，天梭与香港足球联赛紧密合作

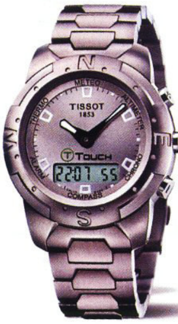
水上运动

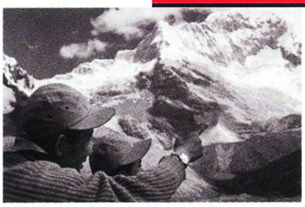


▲1974年，天梭运动广告画面

▲1954年，天梭Camping唯思达手表

登山运动





▲1963年，美国探险家们选择了天梭T12腕表远征珠穆朗玛峰

◀1999年，天梭T-Touch系列腕表

赛车运动

▲1982年，时任英国首相的玛格丽特•撒切尔夫人和莲花车队的创始人柯林•查普曼于天梭战车前合影留念

◀1965年，首枚天梭PR516腕表

杂志分享
QQ1564001698

自行车运动

▲ 2014年，天梭担任UCI场地自行车世界锦标赛官方指定计时

▲ 2014年，天梭竞速触屏系列腕表

一直以来，天梭都活跃在众多自行车运动项目中，包括公路自行车、场地自行车、山地自行车和BMX项目。从1964年开始，天梭便担任多项赛事的官方的计时，随后1988年、1990年和1991年的环法自行车赛，1989年世界自行车锦标赛，1990年和1997年环瑞士自行车赛，2008年开始至今的山地自行车杯赛，以及2010年开始的环诺曼底自行车赛，天梭都为比赛提供精准的计时服务，并以精准的精致天梭钟表奖励比赛的获胜者。

天梭竞速触屏系列腕表，外观设计延续了竞速系列灵感源于摩托车运动的风格，11项卓越触屏功能，铝质表壳与多元配色，使佩戴者尽情体验运动的快感。

现代的计时技术与创新的计时精神

▲ 天梭豪致系列自动上弦2014亚运会限量版男表

为综合性运动会计时

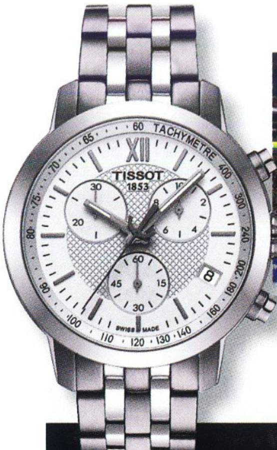
在现代体育运动中，计时、计分和统计数据并不是简单地进行比赛倒计时和名次的排定，所有的分析和统计数据对体育运动爱好者、教练、运动员、赛事评论员、媒体等均是非常重要的参考材料。天梭不仅能够与国际顶级体育赛事合作，还成功地为亚运会等综合性体育赛事提供计时服务，足见天梭技术团队的精准与专业。综合性运动会中的计时工作十分复杂，对计时和比分的统计精准性有极高的要求，每项运动的计时和数据管理系统都存在巨大的差异，从来没有一种万能的解决方案。比如，亚运会中有篮球项目，就需要计分和为比赛计时，但是，对于田径项目，则需要计时和统计最终排名。因此，针对每项运动都需要使用不同的计时硬件，同时配备不同的组织和后勤管理方式。为了确保在综合运动会期间为各国选手提供精准的服务，天梭携手体育赛事合作方以及瑞士计时公司共同开发了一系列尖端的、基于信息技术的计时系统，以帮助每一位体育运动爱好者以及专业人士更好地解析和享受精彩激烈的体育比赛。无论您是身在现场还是电视机前，天梭都可以提供详细的、精确的计时、比分和统计信息，让全世界的观众在观赛的同时，得到顶级的计时享受。

为击剑比赛计时

击剑是世界上最古老的运动之一，对精准的要求极高，而且得分过程难以观察和记录。击剑比赛计分和计时工作中，最让人头疼的地方就是如何判断谁先刺中。这时，科技就显示出了自身的威力，在裁判无法用肉眼判断时，必须依靠计分系统和高速录像回放。天梭提供的计分和计时系统使用高速摄像机记录击剑比赛，并且一旦感应到被剑端刺中，该系统会立刻自行启动刺中动作前三秒和后两秒的记录，裁判可以查看记录，并作出决定。所以，天梭可以保证结果的正确性！

为篮球、乒乓球、橄榄球比赛计时

2009年，天梭正式成为国际篮联的全球合作伙伴，开始了与国际篮联多年的合作。天梭不仅为FIBA举办的锦标赛提供卓越的计时与数据管理服务，而且通过出色的销售网络与国际篮联在全球范围内为所有的篮球运动爱好者推出特别设计的腕表。2013年，天梭开发了同步计时系统应用于2014RBS六国橄榄球锦标赛，实现现场同步比赛时间。2014年，天梭成为ITTF世界乒乓球锦标赛的官方指定计时，为此，天梭开发了一系列展现技艺和信息技术的的计时系统，提供实时更新的比赛统计信息，更好地解析和享受精彩激烈的乒乓球锦标赛。



左上：2014年，天梭为击剑比赛而特别发行的PRC200系列腕表
左下：天梭为击剑比赛提供专业且精准的计时和数据处理
右上：天梭为篮球比赛提供专业且精准的计时和数据处理
右下：皇家苏格兰银行六国橄榄球锦标赛裁判佩戴天梭T-Touch腕表为比赛计时

杂志分享
QQ1564001698

那曲

苍茫

游牧的藏北

藏文化的一张侧脸

撰文 郑 茜

摄影 才旺江村 等

藏北的那曲地区是西藏的主要牧区，牧业经济和畜产品占到全西藏总量的近二分之一。
与历史深厚的山南、绿意摇荡的林芝相比，荒芜和辽阔是它的标签；
与金顶辉煌、传奇纵横的拉萨、日喀则相比，低调和静默是它的个性。来到这里，
千百年来的游牧往事在荒原浮现，它们影影绰绰，勾勒出藏文化一张动人的侧脸。

杂志分享
QQ1564001698

在深远灿烂的藏文化中，长久以来存在着两个系统，一个是牧业文化系统，一个是农耕文化系统。这两种文化的基因密码交融在藏民族的血脉中。深入历史的洪流，便可以看清这两种力量的浮沉、融合与博弈。图为藏北草原上的牧女。

摄影／阿旺洛桑

在西藏，农耕和游牧，是两大主要的存在。

说起游牧，在今天内蒙古的广阔原野，在那片更为润泽、温暖的草原上，一位稍微有心的访客，往往能轻易收获无数关于游牧的历史、记载和传说。

可是，来到那曲草原，人们却往往会有这样的感受：这片草原是沉默的。在无数的卷宗和记述中，关于那曲的故事不多，即使有，也大多不是浓墨重彩的主角。在浩繁的卷宗和故事中，太多太多，都闪动着青稞的身影；汗牛充栋，都属于那些与农耕紧紧依傍的城市——拉萨、林芝、乃东、江孜……

游牧的那曲，似乎被忽略了。然而展开地图，它却又是如此辽阔。这片无边无际的荒原，隐藏着青藏高原怎样的秘密？或许，这样的探寻，可以从一个神话故事开始——

高原神话中隐藏的秘密：农与牧的血脉交织

关于青稞的传说很多，但能把它的神秘家谱摆清楚的只有一个，这个传说是这样的——青稞来自于神青稞；青稞的父祖曾在草原高高地飞翔，就像雄鹰一样，或者说，它就是一只雄鹰，总之，它并不生长在大地上。属于植物神的青稞却有一个动物神的父亲，多么有趣而富有深意。

我们还可以再举一例。在西藏的诸多神话中，猴子变人的故事最为显赫。与此可以比肩的，则是同样古老而著名的野马变家马的传说。猴祖先传说出自山南，野马变家马的传说则来自于辽阔的藏北草原。传说中，猴群开辟了西藏的第一块农田，就在藏南的雅砻河谷，这是属于农业文明系统的，而毫不示弱紧随其后的家马传说则是属于游牧系

转场，
追逐水草的牦牛群

那曲草原辽阔无边，畜群徜徉。千百年来，游牧文化在这里如草种般播撒生长。荒野中留下了岩画和格萨尔王的诸多传说，唐蕃古道则贯穿南北。图为正在转场中的牦牛群，它们是牧人最好的帮手，驮着家当走向夏牧场。

杂志分享
QQ1564001698

统的。猴与马的故事，显示了农耕与游牧两种文明在高原上一种复杂的关系，它们浮沉消涨，争夺着人们的记忆。

不过，用文字写成的历史，总是比口口相传的历史更胜一筹，更稳定，更富有话语权。猴子变人的故事是用文字写成的，作者是靠种青稞缔造了吐蕃王朝的雅砻部落。当雄视天下的君王松赞干布创制了藏文字，雅砻河畔出身的农民中也出现了掌握文字的知识分子，他们把自己祖先的故事和想象当仁不让地写进了西藏历史文本的第一页。而那些藏北游牧者的故事，在此后的很长时间里仍以口耳相传的方式流传。“看哪，那就是神猴开的第一块田！”这故事就这样被写进了历史。直到21世纪的今天，这块凡神莫辨的田仍在一年一度地播种收获，被慕名而来的访客不断指认和渲染。在人们的脑海里，那曾高高飞翔在天空中的青稞父祖，却似乎已渐行渐远。

可以说，正如那曲草原的沉默一样，在今天留下来的记载和历史中，西藏的游牧历史有被主流历史叙事忽视和挤压的明显痕迹。但不能否认的是，游牧文化却曾真真切切地给予了这座高原一半的文明基因。

人的脚要踏在生长青稞的大地上，生活才能继续，但头顶却不能没有雄鹰飞翔的天空。对于西藏文明来说，大约也是这样。

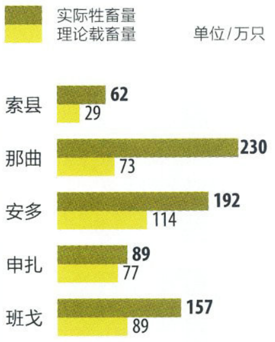
西藏纯牧区分布范围示意图

在类型划分上，西藏有农业县、牧业县、半农半牧县。可实际上，西藏几乎不存在纯粹的农业区。即使在农业最发达的地区，牧业也占有相当大的比重，而农田多集中在河谷和峡谷地区。农与牧的特殊关系，与西藏独特的地理和气候条件密切相关。

杂志分享
QQ1564001698

苍茫

那曲地区（部分县）草原畜牧超载情况比较



那曲地区各县载畜量均处于超载状态，最严重的区域超载率超过200%。那曲草原气候干旱寒冷，生态环境脆弱，草原的退化已经引起了越来越多的关注。

农耕与游牧，推动西藏文明的二元力量

你能想象把青藏高原一分为二吗？亿万年前的青藏高原，的确曾被一座名为特提斯的古海分成两半。当印度板块终于运足了亘古之力，一意孤行地向着亚欧板块俯冲而来，两块曾经陌生的陆地就这样相遇了，开始了新的漫长演化。

在地势、气候等多方面因素的襄助下，西藏沧海桑田，藏族先民们出现后，农与牧也在不断变动着势力范围。一般来说，粗略地分起来，藏北草原被认为是牧业为主，而藏南和藏东则是农耕的主要基地。可是，高原的真实与奥秘，远比这简单的划分更为深邃和复杂，无法被简单地一分为二。例如，今天西藏的70多个县（区）中，分为农业县、牧业县和半农半牧县三大类。而当你深入西藏的农业县，则会发现一个更有趣的事实——真正的农耕用地范围很小，既不同于中原地区阡陌纵横的原野，也没有接天连地的磅礴梯田。这里的农耕地多沿河谷或峡谷走向呈狭长的带状延展，可簇拥和包围着耕地的，却是面积极为广阔的草场。就算是最典型的农业县，牧业所创造的价值也占到了总额的三分之一左右。

CNG CLUB

俱乐部活动

志愿者将乘坐具有悠久历史的"亚马孙号"科学考察船

科考志愿者项目预告

重返 亚马孙

2014年11月，中国国家地理将组织科考志愿者重返亚马孙，乘坐科考船深入亚马孙河流域，协助国际知名动植物学专家对该流域的野生动植物资源及其栖息地进行研究。您将在科学家的指导下走进热带丛林，观测种类繁多的鸟类，欣赏粉红河豚的优美身姿，与凯门鳄亲密接触，并寻访当地土著居民。此外，您还有机会探访"天空之城"——马丘比丘，体会古老的印加文明。

时间
2014年11月21日—12月5日

费用
76800元/人

志愿者协助科学家测量亚马孙代表性物种食人鱼体长

中国国家地理大讲堂 兴业全球基金 AEGON-INDUSTRIAL Fund 专场

2014-11-6

走进阿里
——朝圣之路

主讲人/张书清
《中国国家地理》杂志会员俱乐部主任

2014-11-20

异彩纷呈的地下宝藏
——宝石与矿物的收藏

主讲人/刘新国
珠宝矿物收藏家，《矿物爱好者》执行主编

特别提示 以上活动详情及报名方式请访问中国国家地理网活动栏目（www.dili360.com/activity/）或来电咨询：010-64852136 或010-64865566转261、263、265

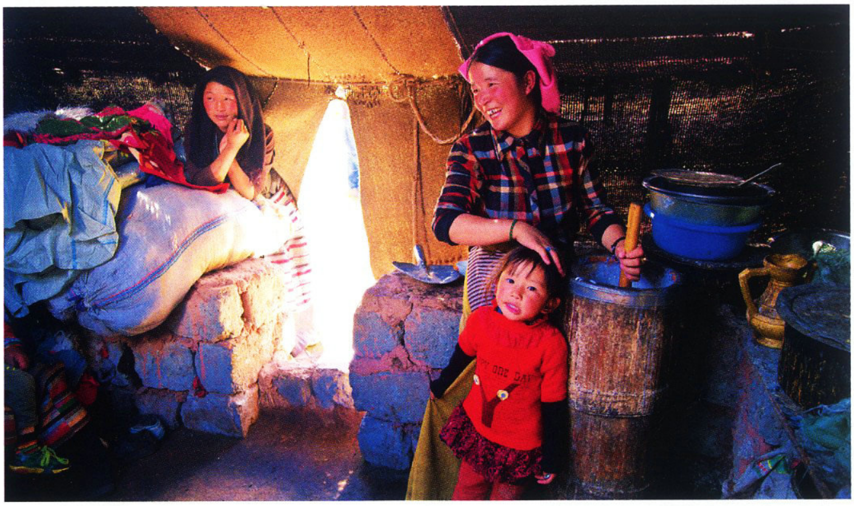
杂志分享
QQ1564001698

帐篷，
苍茫荒原中的家

帐篷是牧人的家，牦牛帐篷为黑色，非常实用又携带方便。在晴天，帐篷的编织结点自然松弛，便于通风散烟。遇雨则会收缩，防风挡雨。帐篷里一般有泥土砌成的炉灶，有佛龛，地上则铺着藏毯。寒夜中，帐篷中的牛粪火发出温暖的光芒，照亮牧人的脸庞。图为帐篷内景以及在帐篷旁的牧人。
摄影／吕宇理

中国古代哲学称，太极的生生不息来自于阴阳两仪的相击相生。同理，西藏历史文化的长命悠远，也来自于农牧二元的互参化育，相激而活。农与牧构成了西藏历史太极的两仪；那自古便自称为“蕃”的农人，与被称为“卓”的牧人，就是西藏文化的二仪之相。

孤行的游牧文化缺失一只飞翔的翅膀；独步的农业文明也同样是不雄健的。这与中华文明的太极及其两仪似乎有着某种对应：五千年的历史长河中，北方游牧文化堪为一仪，它一次又一次地突破长城，摧枯拉朽地冲击中原，攫取游牧文化所缺乏的资源与财富；而长城以南的农业文明是另一仪，它也须开掘出一条通道，直达游牧者



杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

藏北江南，铺向天边的花毯

就整个地区而言，那曲地区的东部地带气候更为润泽，植被也丰茂许多，算得上是藏北的江南。在一些山地，可看到鲜花和绿草织成的花毯，植被密度和高度都远远超过那曲草原的腹地。

苍茫

的领地，去汲取一种活力与能量，比如茶马古道，比如盐马互市。同理，西藏的文明，如果不是在一次次碰撞、融合中换血、新生，哪会有青藏高原上健如处子的文明？

不过，因为独特的地理和气候条件，西藏的农牧之争呈现出一种另类的格局，它们并不是截然对立的，而是血脉交融，难分彼此的。除了上述地理和经济的铁证外，还有一个证据值得一提——后来以种青稞、开垦农田、缔造灌溉系统而扬名历史的雅砻部落的第一任王聂赤赞普在藏文史籍中留下了这样的记载："聂赤赞普出现时，是被放牧的牧人发现的。"

另一个角度的西藏史

雅砻河谷的农业文明积蕴起兼并高原诸部的冲动，是在公元7世纪。一个在低海拔种植青稞的部落生出了统合整个高原的野心，这必定因其蓄积已满的经济与文化能量所致。就这样，松赞干布的时代到来了。

雅砻部落在高原诸部中能脱颖而出，说明高原农业是一种更具优势的生产方式，更宜积聚能量，就像一坛青稞酒需要密闭与久藏才能发酵，酿得醇香；而单纯的游牧经济则像是袒露在长阳大风中易被散落的草籽，纵横生长却积蓄乏力。

不过，即便是如此的统合之战中，西藏的历史从来没有把高原上农牧之间的博弈张扬开来，这一对二元要素间的较量与角力往往是静悄悄的，更像是一种在巧妙力道间迂回使劲的推拿之术，总是循着某些隐秘的历史穴位而隐隐发力。

那时，象雄是高原上最大的王国之一，统领着包括那曲的辽阔藏北，畜群游荡，草地无边。唐代的《通典》写道——"大羊同（即象雄），其人辫发毡裘，畜牧为业……"可以说，雅砻部落对象雄的挑战、对峙以及胜利，推动了西藏农耕文明与游牧文明的再一次混血。已经拥有了农民式深谋远虑的松赞干布并不轻易进攻强大的对手，直到他把自己的力量积蓄得足够胜券在握了。这场最终决定了吐蕃一统高原的

那曲牧人，不一样的生活

与温带草原相比，那曲高寒草原别有特点。这里雪山巍峨，冰川磅礴，是诸多大江大河的源头，并孕育了许多大小湖泊。左上图为正在剪羊毛的牧民。右上图为在河边劳作的牧民，他们收集储藏了大量牛粪饼，为将要到来的严酷冬季做准备。

杂志分享
QQ1564001698

著名一役，经过是这样的——

松赞干布把自己的胞妹赛玛噶公主嫁给象雄王李迷夏做王妃，数年后派遣使者跟王妃取得联系，因被夫君冷落而幽怨伤怀的王妃，作为内线策应了兄长发兵进攻的军事行动。李迷夏失国，象雄覆亡，一切部众咸归于吐蕃统辖。

当然，这并不意味着农耕战胜了游牧，或者这个青稞麦养育出来的王朝会废弃或者停摆高原历史的二元性。事实上，吐蕃王朝对于高原的统合，会使这种摩荡相激更加浑健有力。正如松赞干布的曾祖父赤年松赞“串联湖泊向上引水，将沟头之水蓄入池中，昼夜引水灌溉……牧地与农田合为一片，湖泊星列，沟渠相通”那样，吐蕃的统一有力地推动了青藏高原各部落间的大融合，结束了分散孤立、与世隔绝的闭塞局面，为吐蕃民族注入了新的血液，使高原的历史从默默无闻变得有声有色起来。

15世纪，一位名叫达仓宗巴·班觉桑布的学者曾在著作中对从雅砻部落到吐蕃王朝一千年间的良臣们作了一个排名。排在第一名的名叫茹勒杰。其主要政绩如下：将草滩开垦为农田，驯养牛羊家畜，开创了夏草冬储的牧业

延伸阅读
2005年10期
第5名 雄壮之美
那曲高寒草原

杂志分享
QQ1564001698

传统，改进了原始的游牧生产方式。从吐蕃第一良臣的丰功伟绩里，我们可以看到，这个王朝是如何有力地扇动农与牧的两只翅膀，在高原的天空上飞翔了整整三个世纪的。

辉煌的名寺与游牧的信徒，
担起信仰的不同方式

佛教的光芒在松赞干布的时代照耀进青藏高原。在此之前，苯教是高原上土生土长的宗教。苯教曾对佛教不屈不挠地抗争，直到藏王赤松德赞发动了一场著名的佛苯大辩论。辩论以佛教的胜利告终。这场决定性的胜利有一个重要标志，那就是桑耶寺在公元775年开建。

在空中看桑耶寺，会发现它的四周环绕着绿油油的农田。这是一个象征：藏传佛教与农耕者的供养关系。再放眼整个西藏，你会发现，几乎最著名的藏传佛教寺庙，都分布在南部农区；历史上几乎所有永垂不朽的大译师们，都在西藏的南部名寺里低眉沉吟；还有，诸多伟大的藏传佛教经典，名动古今的藏传佛教教派，大都在南方精思凝虑出来。几百年间，藏北草原却好像什么事情都没有发生过。那些逐水草而居的牧人们，为藏传佛教的千古大业做些什么呢？

来到那曲草原，你就会找到真实的答案——他们把马和牦牛寄养在邻人家里，一步一个等身长头，把一年、两年、三年甚至一生的时间，抛洒在朝圣的路上了。“黑色的大地是我用身体丈量过来的”，这是北方游牧者吟唱的歌谣。他们毫不吝惜地用身体缔造出青藏高原的信仰奇观，狂热、赤诚而感性。

在那曲的牧民家中，我还注意到，即使再简陋，再杂乱，有一样东西却总是神圣而洁净的——卷轴画。将佛、菩萨像绘在卷轴上，每到一个安身之地，牧人就可以用最洁净的手、最小心的动作，将卷轴画取出，悬挂，然后俯身膜拜。当另一趟游牧展开之时，又是用最洁净的手、最小心的动作，将画像卷好，用哈达包裹，然后放进最安全、最少颠簸的行囊里。虔诚的牧人们用这样的方式，应对逐水草而居、迁徙辗转与供奉膜拜之间的矛盾。用藏语翻译，“卷轴画”就是“唐卡”。今天，“唐卡”一词神秘而响亮，飘扬成藏文化的一面旗帜。

游牧者，西藏的动人侧影

西藏有许许多多的标志和形象，我总觉得，游牧的藏北是青藏高原最迷人的形象之一。在时光的映照中，他

风雪牧人

那曲地区是西藏最大的畜牧业基地。西藏的牧区气候高寒，草场面积辽阔，但载畜量较低，平均海拔超过4500米，可以说是世界上同纬度最干、最冷、风最大的地区。一年中，大半时间冰封土冻。图为在风雪中的牧人和畜群。

摄影／周焰

杂志分享
QQ1564001698

们留下了一张迷人的侧影，或许并不清晰，也有些遥远，却直击人心，挥之不去。他们最重要的舞台，就是沉默而辽阔的那曲草原。

藏文化中有着独特的形象思维与梦幻意识，游牧者用直觉主义感知世界，用心灵感应解读现实，来与这个世界打交道。他们完好如初地保存了人类刚诞生在这个星球上时的蓬勃无际、浩茫无羁的想象力，这想象力让他们在现实与超现实之间穿梭自如，史实与神话浑然莫辨，人与雪山可以对话，神山与圣湖的爱情让他们坚信不疑，在讲述魔国神话的同时把自己也变成了神话的一部分。在藏北草原上，伟大史诗《格萨尔王》仍然在呼吸着，生长着，它的长度仍在不断增加，至今它有100多万诗行，2000多万字，是我们的星球上的奇迹。史诗中的人物神凡莫辨，在藏北草原上处处留下遗迹：格萨尔的马蹄印，格萨尔卸下的马鞍，格萨尔跟魔女下棋的棋盘，格萨尔用来拴太阳的桩子……神话与现实就这样清晰交织，紧紧纠缠，非人间的神仙气息轻而易举地弥漫进人间烟火里。

自从苯教被藏王赤松德赞宣布败北，就越来越退缩进藏北草原深处；莲花生大师又步步紧逼，赶来降服那些在山水之间作乱的神怪们，并趁机收复苯教领地。那曲的文部本是苯教的发祥地之一。苯教尽失南方领地，却唯独留存于藏北一隅，至今，那曲的巴青一带还是苯教徒最集中的地方，或许，苯教的神灵们与藏北草原有着天然的惺惺相惜吧。由此，这方荒原偷藏起了别样的精灵鬼怪，也让我们至今还能看到西藏的另一种斑斓色彩。

再说藏北牧人的形象。一个藏北牧人与一个藏南农民的肖像，显然是很不同的。牧人的羊皮袍装束，厚重而具有雕塑感；刀削一样的脸庞，迷茫而深沉的眼睛，超然物外，穿越世俗；嘴角则总是好像陷在某种深切的情绪里，永远处乱不惊。问一个旅行者，问一位画家，再问几个正在计划着西藏之行的年轻人，他们所想象、所描绘、所憧憬的西藏形象，十有八九更接近那位藏北牧人。

游牧是大地上最不着痕迹的一种生存，但它却凝为一种气质，运化成一种脾性，抽象成一种风度，挥洒成一种若有若无的气性，轻拂一下雪山大地。然后，太极一动，二仪相激，高原上万物相生。

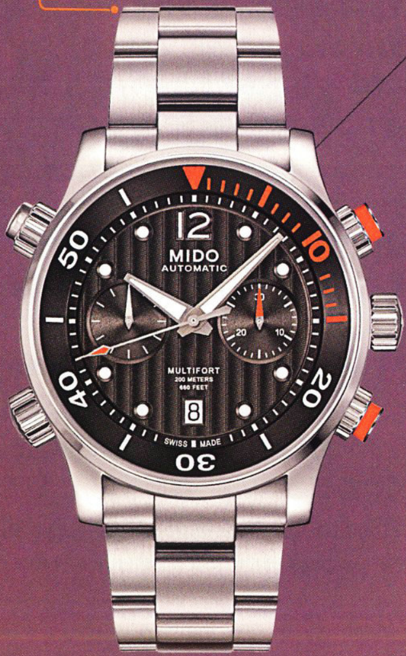
而了解了这些的人，当他们来到那曲，沉默的大地便也不再沉默，荒芜的记载便长满了传奇。

责任编辑／陈惊鸿
图片编辑／王彤
版式设计／李晟

杂志分享
QQ1564001698

跨越永恒经典的海上传奇

舵手系列60小时动力储存多功能潜水计时腕表(不锈钢表带)



舵手系列灵感溯源－悉尼海港大桥

著名的悉尼海港大桥(Sydney Harbour Bridge)，宛若一道横贯海湾的长虹，凌海而起，巍峨俊秀，气势磅礴，划过杰克逊海港，与著名的悉尼歌剧院隔海相望，成为悉尼的地标性建筑。对于美度的制表师而言，这不仅仅是一座宏伟建筑，更是一种精神象征。它革命性的风格表达与美度"灵感印证永恒"的品牌精髓不谋而合，于是在悉尼海港大桥通行两年后，美度舵手系列腕表正式面世。

如横跨杰克逊海峡的悉尼海港大桥，从1857年完成第一张设计图到1932年竣工，这座号称"世界第一单孔拱桥"的宏伟建筑花费了近百年的时光细细打磨，堪称20世纪30年代工业革命时代一个建筑史上的壮举。整座大桥由约600万颗铆钉固定，桥拱的跨度为503米，全部用钢总重量为5.28万吨，这一系列惊人的数字足以印证海港大桥工程的雄伟浩大和人们贯通海峡的决心。作为工程技术的超凡壮举，悉尼海港大桥完美地体现了20世纪30年代的工业革命特质。它宛如一道横贯海湾的长虹，巍峨俊秀，气势磅礴，与悉尼歌剧院婀娜的点点白帆交相辉映，吸引无数游人驻足于此。对于瑞士美度的制表师而言，将宏伟建筑革命性的风格表达与美度表"灵感印证永恒"的品牌精髓融会贯通于腕表的设计之中，成就具有时代感与使命感的杰出创作，是美度品牌理念的责任与传承。于是，瑞士美度腕表从悉尼海港大桥经典的设计和全钢结构中汲取灵感，传承了人们在大工业时代不断进取、挑战无限精彩的创新精神，成就了代表刚毅与力量的美度舵手系列。

舵手系列男士腕表

悉尼海港大桥的跨海雄姿，代表了人们跨越大海的壮志豪情。而攀爬悉尼海港大桥，则是最受欢迎的旅游项目之一。这个绰号为"大衣架"的超级大拱桥，是允许游客爬到拱桥顶端的桥梁，也正是因其罕见的全钢拱形结构，吸引了150多万攀爬爱好者前来挑战。这种勇于攀登，锲而不舍，在人生中不断进取的运动精神也正是美度舵手系列最核心的精神和气质。当你沿着铁梯快速稳健前行，强烈的大风从耳边呼啸而过，火车和汽车驶过大桥的声音震耳欲聋，整个过程充满了艰辛与挑战，但唯有到达最高处，才能发现不断挑战自我的价值。当你站在桥顶，看着太阳从蓝色的海面冉冉升起，抑或是尽览夜幕中灯火的辉煌，感受城市繁华的风姿，腕间的舵手伴着兴奋的心跳声，陪伴你抛开一切杂念，寻求内心的平静，成为时代的强者。

诞生于1934年的瑞士美度表舵手系列是美度大家族中第一个结合了自动上弦、防水、防磁和防震四大优点的表款系列，凭借其可靠且强劲的走时以及能够抵御时代考验的经典外观，一经问世便被认为是高品质、严谨的代名词。近年来，设计师从悉尼海港大桥经典的设计和全钢结构中汲取灵感设计理念，为腕表注入了新的设计元素，使其在具备可靠的腕表功能的同时，更精准诠释了大桥外在的壮美轮廓和内涵的创新灵魂。大表盘尽显刚毅与力量，表盘上的垂直日内瓦波纹正如大桥上一道道的钢铁支柱支撑起整个结构。圆点形刻度则恰如连接钢筋铁骨的坚实铆钉。

舵手领航 恪守初心

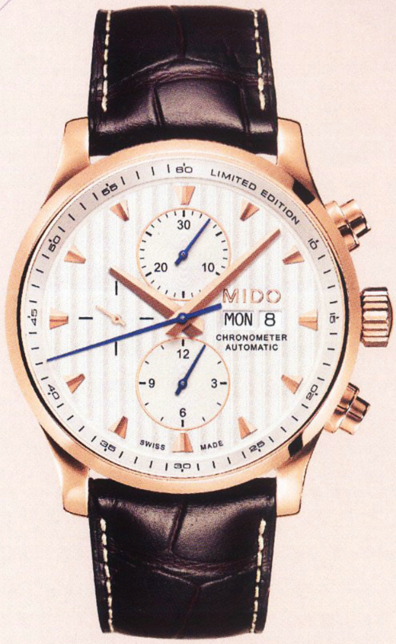
瑞士美度表舵手系列80周年

瑞士美度表二代继承人瓦特·沙龙先生

瑞士美度表30年代广告海报

舵手系列的开创者，瓦特·沙龙先生——是美度表创始人乔治·沙龙先生的儿子，同时，在二战时期，他也是一名瑞士空军军官。为应对战斗需要，他致力于为战友们设计一款高性能且适宜多种复杂环境下使用的腕表，美度舵手系列便在1934年应运而生，这是美度大家族中第一个结合了自动上弦、防水、防磁和防震四大优点的表款系列，这一技术至今仍然得到广泛的认可与推崇。为了测试在非常状态下手表的完善功能，更好应对战时需要，瓦特·沙龙先生将舵手系列的手表送到纽约电器试验室通过了一系列严苛的测试：将手表置于淡水和海水中长达一千多个小时；同时必须经受住15分钟在－40～50摄氏度的十个来回的重复测试；另外，在经受13个大气压下，模拟3种海拔高度测试等。而此次测试也获得美国官方的认可。舵手系列随之被广泛投入到军用，也奠定了其之后畅销全球的基础。

舵手系列凭借其卓越的性能和对各种恶劣环境的强大适应能力，成为二次世界大战期间士兵们的忠实伙伴。战争结束之后，美度总部陆续收到多封二战老兵寄来的感谢信，字里行间除了对美度舵手系列腕表的卓越性能赞不绝口之外，更感激那一次次在艰难的情况下始终相伴、不离不弃的情谊。



舵手系列80周年限量款腕表

2014年是舵手系列诞生80周年，瑞士美度表特别推出一款舵手系列限量款计时腕表，全球发行999枚。该款腕表搭载了瑞士天文台认证计时机芯，将瑞士制表传统与精湛技艺发挥得淋漓尽致，确保了精准的计时。表壳直径44毫米，经典大气的外形彰显了与悉尼海港大桥如出一辙的壮美气势。表盘外缘刻以动速测量圈及"Limited Edition"字样，细节之处悉心装饰，更加烘托出腕表整体的独特气质。蓝色秒针别致动感，仿若划过日出海面的双桨，在平静的海面上泛起粼粼波光；PVD镀玫瑰金色指针与刻度点缀在纵向日内瓦波纹雕饰的表盘上，与之交织辉映，如海港大桥与隔岸相望的悉尼歌剧院共同奏响气势恢宏的交响曲。透过透明底盖，亦可以清晰欣赏到机芯的精准运作。舵手系列80周年限量款计时腕表配以真皮表带与折叠表扣，螺旋式表冠保证精准计时，沿袭舵手系列一贯高品质、严谨的特质，是值得相伴一生的忠实伙伴。

数据来自美度官方数据

杂志分享
QQ1564001698

琼追仁波切：那曲活佛

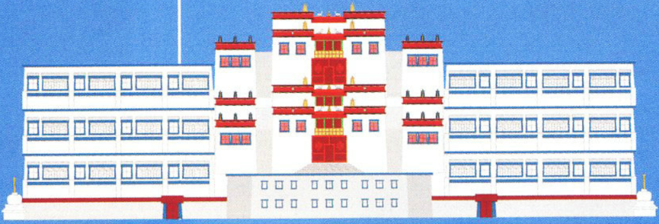
5岁被认定为仁波切，
却进入普通学校学习直至高中毕业

一位身着绛红色僧袍的年轻人，缓缓从远处一排白房子中走出来。我站在措钦大殿高高的台阶上，看着他一边走，一边拿出电话。我看不清他的样子，却感觉他就是我此行要拜访的人——琼追仁波切。他走到台阶下，无意间抬头望向这边，我便向他挥挥手。后来他问我："当时你是怎么认出我的？"

这里是拉萨西郊著名的神山根培乌孜山。此刻正值盛夏，在根培乌孜山随处可见流水潺潺，牧草如茵，漫山遍野的野花开得正艳，香气四溢。众多白色的藏式建筑如同瀑布流水一样，沿着山坡展开、蔓延，它们按照某种奇妙的规则聚合在一起，组成一个古老而幽深的庞大建筑群——它就是哲蚌寺，藏传佛教格鲁派最重要的寺院之一。

我眼前的琼追仁波切更像一个帅气阳光的大男孩。他来自那曲地区，只有22岁，有一张健康、温和的圆脸庞，眼睛明亮。与我之前拜访的仁波切不同，琼追仁波切并非从小就在寺院接受教育，而是直到高中毕业后才正式学佛，此前一直是个普通的学生。他的经历也代表了如今一些年轻仁波切的人生经历。

2010年，琼追仁波切被政府正式认定了仁波切身份，但早在他小时候，地方寺院就已经找到了他。他的"前世"，是那曲比如县一个重要的格鲁派寺院——珠德寺的仁波切，当年这位仁波切的圆寂还曾引起人们的巨大悲痛。大家继而开始按照历史沿袭的仪轨寻找他的转世灵童。在经过许多高僧大德、护法神参与的仪式之后，寻找



琼追仁波切本寺
那曲地区比如县珠德寺效果图
绘图／韩江

杂志分享
QQ1564001698

我用生命来学习

撰文 范亚昆
摄影 吕宇理

身为“90后”的琼追仁波切看起来更像一个帅气阳光的大男孩。这位来自西藏那曲地区的仁波切，并非从小就在寺院苦修，而是直到高中毕业后才正式学佛。像很多年轻人一样，他也喜欢足球、篮球和音乐。不过仁波切的身份决定了他今后的道路——用自己的一生乃至生生世世来学习浩如烟海的佛教经典……

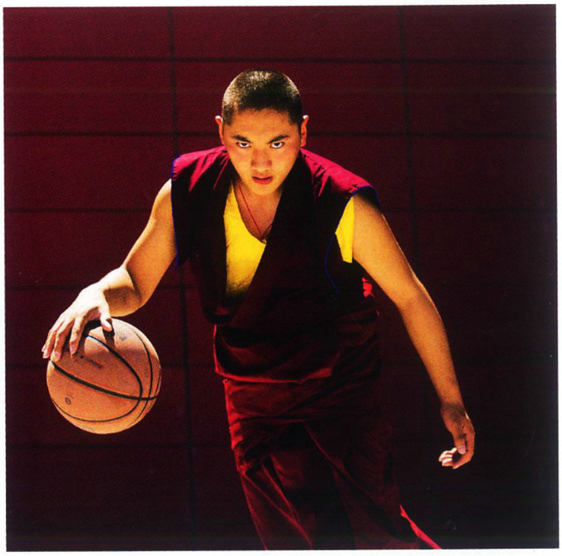
「我一直和大家在一起，对外界不陌生，而且我能够体会大家在想什么。假如没有这段普通人的经历，从小被当做仁波切看待，我可能对大家的需求了解得不详细。虽然我自己的经历不算太多，但是可以理解世俗人的一些烦恼与痛苦。」

琼追仁波切
藏传佛教格鲁派活佛
1992年出生
本寺：那曲地区比如县珠德寺
小学阶段（7—13岁）/
那曲比如县
中学阶段（13—19岁）/
拉萨市北京中学
佛学院学习阶段（19—21岁）/
拉萨市曲水县西藏佛学院
寺庙留学阶段（22岁开始）/
拉萨市哲蚌寺

杂志分享
QQ1564001698

从今年开始，琼追仁波切来到拉萨哲蚌寺学习。在被认证为仁波切的过程中，除了复杂的仪轨之外，还有一个步骤：把「前世」仁波切用过的佛珠等物品混杂在许多其他东西中，由备选的转世灵童挑选。当时只有5岁的琼追仁波切，竟然都能将这些物品准确无误地挑选出来。

在以前上学时，琼追仁波切也曾经打过篮球，他还喜欢足球和音乐。不过，在进入哲蚌寺学习后，由于学业繁重，他渐渐放弃了这些“业余爱好”。因为他的“前世”仁波切在当地的声誉非常好，所以寺院和百姓都希望他也能像过去的仁波切一样有所作为。



转世灵童的范围逐渐缩小。琼追仁波切就是按照仪轨被最终认定的那位转世者，那一年他只有5岁。

“仁波切”就是我们一般所说的“活佛”，又被称为“转世尊者”。在藏语中，活佛有不同尊称，最常用的是仁波切、祖古、上师、阿拉等。活佛转世制度发端于13世纪初，1193年，藏传佛教噶玛噶举派的创始人都松钦巴大师临终时口嘱他将转世，后人遵循大师遗言并认定转世灵童，从而开创了藏传佛教活佛转世的先河。

从小学到中学，琼追仁波切始终没有暴露自己的“仁波切”身份。我问他：“那时你有没有觉得自己比较特殊？”琼追仁波切显然认为这不是一个问题：“假如一直觉得自己是个‘高高在上的仁波切’，那么学校里的各种劳动还怎么参与？如果带着这样的心态，打扫卫生甚至扫茅厕等活动都是不可能完成的。”

那时琼追仁波切很喜欢足球和篮球，还喜欢听藏文歌曲，学得最好的课是藏文，数学和化学也很好。毕业时，同学和朋友知道了他的身份，都吃了一惊。后来大家都很坚定地支持他，有了问题也会找他求教。

尽管在世间经历了十多年的校园学习，但琼追仁波切显然没有“迷失”自己。他很清楚，身份已经决定了今后要走的道路，从一开始他就知道日后的努力方向。“佛教是利益他人的宗教，为众生许下一个心愿，使众生得到快乐，而自己也在众生之中，这比单为自己许愿要好得多。”

到哲蚌寺做“留学生”，
开始由显入密的漫长过程

高三毕业后，琼追仁波切成为西藏佛学院的第一批学生，同学有来自各地各派的20多位仁波切。在这里，大家并非只学习藏传佛教某一个教派的内容，而是要广泛涉猎各个派别。“通过学习我发现，不同派别对佛法修行的看法也许稍有不同，但大家最终的目的和结果是一样的。”在佛学院的课余时间，琼追仁波切还是一如既往地喜欢打篮球，“但是，这只是次要的活动。”他特意向我补充说。

在西藏佛学院学习两年后，琼追仁波切追随自己“前世”仁波切的足迹，也来到哲蚌寺，开始了自己的“留学”生活。这在藏地原本是一种传统：因为其他

杂志分享
QQ1564001698

在哲蚌寺，琼追仁波切与其他僧人一起研习辩经。辩经是指按照因明学体系的逻辑推理方式，辩论佛教教义的学习课程，是藏传佛教僧人攻读显宗经典的必经方式，多在寺院内空旷之地、树荫下进行。

杂志分享
QQ1564001698

入夜时分，琼追仁波切走在拉萨八廓街的转经道上，周围都是虔诚的转经信徒。虽然一直在学校和寺院学习，但琼追仁波切认为自己与外界并没有「绝缘」，此前普通学生的经历带给了自己许多益处。

杂志分享
QQ1564001698

地方的寺院大多交通不便，教学资源相对较少，所以许多重要寺院在拉萨都有自己的“母寺”，这一点很像全国各地在北京设立的“驻京办”。格鲁派主要以拉萨的哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺为主，僧人可以到这些寺院来进一步深造。

“佛法很深奥，不是一下子就能学完的，要学很多年，也许生生世世都要去学习，直到成佛为止。”谈到自己的学习之路，琼追仁波切如此向我描述道。格鲁派的修学非常讲究“次第”（即顺序），僧人们首先要花15到20年时间学习显宗，只有打下坚实的显宗基础，才可以进一步研习密宗。

在寺院中，一般分有不同的班级，根据学习程度来安排课程。显宗最主要的课程有“五部大论”，琼追仁波切现在正在学习的是显宗的入门内容——“因明学”，以五部大论中的《释量论》为依据。用现在的学术体系来划分，这应当属于佛学中的“逻辑学”。

藏传佛教有“辩经”传统，对所学内容的深入辩论是僧人们日常的重要课程。只有在反复辩论中，才能对经论有更深刻的理解，而“因明学”就是辩经的重要工具。哲蚌寺的学生在中午和晚上都要参与辩经，日复一日的辩经要求大家对诸多经论达到“倒背如流”的水平。

我问琼追仁波切：“在辩经中，如果大家意见不同，起了争执，怎么办？”他微笑着说：“即使有争论，大家都是按照佛学的逻辑思维辩论，不会太烦恼。僧人们在一起，知道大家都是很简单的人。”

交谈结束时，我们起身离开琼追仁波切的房间，走到室外。他带领我转完措钦大殿，又穿越层层叠叠的小巷，来到后面山上的晒佛台——这是一个沿山势铺开的巨大平面，每当有节日时，这里会展示几层楼高的佛像，远在拉萨市区都能看到。

我们攀登到晒佛台前，只见在群山环绕中，拉萨河谷地开阔而完整地呈现在眼前。

我问琼追仁波切：“有没有想过，过一个普通人的生活是什么样的？”他说：“没有想过。我知道自己在想什么，但我看不出别人在想什么。”

“什么时候能看出来？”

“成佛的时候。”

“成佛是什么样的？”

“成佛以后，凡是存在的，我们都是可以明白的。智慧没有障碍，就像灯光一样照亮一切。而我们很多欲望和不好的心态把这个灯光遮住了，所以学习佛法是让自己最明亮的心可以发光。”

“那到底要学多久，才能让自己的心发出一点光来？”

“学习佛法需要一个很长的过程和时间，即使用15到20年学完显宗，也不敢说精通，只能说了解一些。如果精通，那就是成佛了。我们僧人，特别是藏传佛教的僧人，这一辈子都是在学习当中度过的……”

此刻，一阵山风吹来，将琼追仁波切的僧袍吹得飞扬起来，仿佛是彩练在空中飞舞。我们停止了交谈，彼此都一动不动。我看见他迎着山风，轻轻闭上了眼睛，仿佛是在专注地感知周围的一切。随后，一股淡淡的微笑在他年轻的脸庞上绽放。这是一种似曾相识的微笑，突然我想到了那段著名的禅宗公案——佛祖拈花，弟子摩诃迦叶心领神会，破颜轻轻一笑……

责任编辑／雷东军　图片编辑／孙毅博　版式设计／李晟

牦牛
属于青藏高原的图腾

牦牛，上天赐予高地民族的神奇生灵。它们沉默而庞大，屹立在荒原之中。外表狂野，内心温和。在青藏高原，你能听到无数关于牦牛的故事。它们代表着高原的气质与规则，成为解读高原民族生活密码的钥匙。

撰文 税晓洁

杂志分享
QQ1564001698

家牦牛，
高原居民的“诺儿”

牦牛是青藏高原上的方舟，在高寒草地生态系统以及藏族人的生活中占有极为重要的地位。春耕的牦牛全身会披挂彩毯布穗，脖子上系着洁白的哈达，头上红缨摇曳，千百年来，牦牛也是高原居民的主要运输工具。在牦牛众多的称谓中，有一个爱称叫——“诺儿”，也就是宝贝的意思，可见高原居民对其的钟爱。

摄影／普布扎西

牦牛是青藏高原最常见的物种之一，不管是家牦牛还是野牦牛，初看起来，一群群或一只只，行动缓慢，沉默，给人一种木讷的感觉。

我对牦牛的最初印象来自多年前初次入藏地写生，在一片繁花似锦的草原上，我不知深浅爬上了牦牛背，没想到这个黑家伙立刻狂奔起来，把我猛摔了下来……晚上坐在牛粪火旁，不禁感叹，这牦牛与内地的黄牛、水牛竟是如此不同。

后徒步长江，在青藏高原牧人帐篷的牛粪火旁，喝着酥油茶，目睹人们用牦牛毛做衣服和帐篷，用牛皮做鞋做马鞍甚至造船，用牛角做容器，喝牦牛奶，吃牦牛肉，烧牦牛粪……才认识到高原民族的日常生活，从内到外，须臾不离牦牛的影子。很难想象，如果没有它们，高原民族该如何生存。

2006年7月，我们在长江南源当曲漂流，一头巨大的花牦牛据守在水边，体型几乎是一般家牦牛的两倍，顶着一对大尖角，目光灼灼，一时间，我们辨不清那是家牦牛还是野牦牛。河很窄，漂着漂着，眼看就要贴上了。船上的人颇为慌乱，我忙轻声招呼大家都停桨不要动，大伙依言静观，水波不惊，橡皮艇缓缓漂过大牦牛的脚下，它稳若泰山，一动不动地看着我们远去，极有风度。那天是我们漂流的第一天，沿途遇到的动物都较胆怯，船稍靠近就飞奔离去。那头身份不明的大牦牛给我们留下了深刻印象，像是高原派来的使者，目送我们的启程。

高原使者在随后几天的漂流中再次“显灵”。当曲多沙，细密像面粉，再名牌的户外炉具也水土不服，堵塞罢工。快熬不下去的时候，我们遇到了牧民，学会了挖土炉子。船一靠岸，最大的任务就是四处找牛粪。这一带海拔平均4500米以上，根本没有树，可用的燃料只有牛粪了。拜牦牛所赐，我们终于吃上了热食，维持了体力。

野牦牛，荒原的符号

说起青藏高原的牦牛，不能不提野牦牛，它们体型庞大，四肢粗短，多黑、棕色，近年来在羌塘还发现了金丝野牦牛。其颈部、胸部、身侧以及腿部垂下长长的毛，如同裙边，雄牦牛的毛长达70厘米。雄性个体一般约500公斤，甚至有重达821公斤的纪录。

著名野生动物专家乔治·B·夏勒博士在青藏高原进行过多年研究，他这样描述野牦牛：“人们对牦牛的看法混合了想象和现实。就我看来，它们象征着广阔无垠的羌塘，成为这一地区的象征符号。其完美的进化让人感到吃惊，甚至于它们的血细胞也是为了高海拔而设计的，这些细胞大小是内地牛的一半，而每单位体积的数量却是其三倍以上，大大增强了携氧能力……又黑又大的外形让它们显得强壮有力又十分神秘，使我想起复活节岛上成排的巨石图腾。”

今天，青藏高原上的野牦牛大多生活在高山草甸、人迹罕至的山间盆地、高寒草原、高寒荒漠等各种环境中。在温暖的天气条件下，或海拔3200米以下的地区，野牦牛就难以自在地生活了。

2007年冬，我曾在野牛沟一带遭遇野牦牛群。那天狂风，又遇大雪，我们迷了路，突然，地平线上出现了一群野牦牛，一动不动站成一个椭圆。圆外还站着孤零零的一头，像是指挥官，

杂志分享
QQ1564001698

野牦牛，高寒荒原的守望者

属于高原的牦牛自有其不凡身手。它们的皮肤比较厚，全身着生长而密的粗毛，能适应高寒地区的恶劣气候。它们有极强的采食能力，舌端宽而有力，牙齿硬而耐磨。既能卷食高草，也能啃食矮草，还能舔食浮草。遇到下雪，能用蹄子刨开积雪或撞开雪堆。它们行动敏捷，高山险路和陡坡都不在话下，沼泽地也能熟练应对。图为英姿飒爽的野牦牛，由于过度猎捕，在过去的一个世纪中，它们的分布范围和数量都大大减少了。摄影／葛庆敏

大约是头牛。

我想再靠近些拍摄，可头牛忽然奔跑起来，牛群像得到号令的士兵，也瞬间开拔，但不混乱，精壮者守护着老弱妇孺。它们跑动时候的阵仗令人震撼——雪尘滚滚，大地震动，仿佛好几列火车在隆隆奔驰。

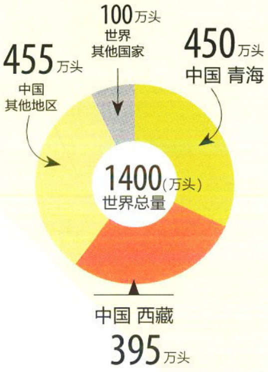
一个常年跑高原的朋友说，野牦牛固然强大，主动攻击性却并不强，大约这是食草动物的善良天性。高原上流传着不少野牦牛顶翻吉普车甚至卡车的故事，很可能是激怒了发情期的独牛，或者是驾车追赶戏弄野牦牛，胡搅蛮缠。对于这高原的守护生灵，人不懂得尊重，终于招致反击。

青藏高原到底有多少野牦牛？各种说法相差很大。夏勒博士实地考察后指出：野牦牛现今的主要避难所在人烟稀少的青藏高原西北部，总数大概在1.5万头。它们也代表着青藏高原上野生动物的艰难状况。

家牦牛，一肩担起高原上的生活

野牦牛在何时被人驯化，目前尚不可知。但早在西周就有文字已经提到了牦牛的驯养。《山海经》则描述曰：“潘侯之山……有兽焉，其状如牛，而四节生毛，名曰旄牛。”

全球牦牛分布示意图



家牦牛与混血牦牛（6月龄）指标对比

1/2野血牦牛

身高／90 厘米
体长／92 厘米
体重／82 公斤

1/4野血牦牛

身高／78 厘米
体长／81 厘米
体重／51 公斤

家牦牛

身高／74 厘米
体长／76 厘米
体重／44 公斤

责任编辑／陈惊鸿
图片编辑／马宏杰
版式设计／崔晓琳

资料显示，全世界现有牦牛1400多万头，大都分布在中国青藏高原及周边地区。牦牛是高原民族最重要的运输工具，千百年来，是不折不扣的高原之舟，2008年珠峰传递奥运火炬，便是牦牛驮着的。

我有一个体验，汉族人和藏族人看待牦牛的眼神是不同的。高原上人与牛之间的彼此依存和感情，也非同寻常。我曾在一户人家喝了很久的青稞酒，走的时候，他家的牦牛也站在门框里“送别”我。还有一次我跟着牧民转场拍片，去的时候，牧民背着自己的小儿子，上坡的时候实在太累，才让孩子骑一小会儿空走的牦牛，坡若太陡则不让骑，只能拽着牛尾巴。他们对牦牛的呵护，更像是对待家庭成员。

在高原民族的日常生活中，牦牛已成为一种图腾。藏族的创世纪神话说：“牛的头、眼、肠、毛、蹄、心脏等均变成了日月、星辰、江河、湖泊、森林和山川等。”这和其他民族的创世纪神话虽有相似之处，主角却换成了牦牛。

漫步藏区，牦牛头往往同宗教祭

杂志分享
QQ1564001698

牦牛，生活百宝箱

左图：高原牧民生活围绕牦牛而展开。帐篷和藏毯子是用牦牛毛编织而成，酥油是用牦牛奶做成的，牧区藏民往往随身带着针盒，从牦牛身上揪下几撮绒毛，就能捻成线。图为正在纺线的藏民，她面前的黑色帐篷就是用牦牛毛制成的。摄影／高志勇

牛粪，荒原中的珍贵燃料

下图：苍茫荒原中，植被矮小，牛粪遂成为不可缺少的燃料，生活的必需品。堆放在帐篷或者房屋四周，挡风保暖，又方便取用。摄影／王宁

祀有密切联系，寺庙墙壁上也时常见到镶嵌的牦牛头。不过，最打动我的，却是一个炉灶——一个牛头造型的炉灶。在我看来，这个普通的藏家炉灶是一件真正的艺术品，让人觉得暖意融融，踏实又安稳。

说起牦牛，还有一件事值得一提，那便是野牦牛和家牦牛的爱情——在藏北牧区，接近无人区的地方，公野牦牛往往会混入家牦牛群，成为母牦牛追捧的巨星。这些爱侣耳鬓厮磨，野牦牛会破坏牦牛群的日常规则，阻止牧民挤牛奶，甚至会拐走家牦牛，让牧民遭受巨大损失。这个冲突在千百年的时间里一直未能得到解决。野牦牛是如此执著，家牦牛的爱恋则是如此炙热，以至于牧人们不得不睁一只眼闭一只眼，容许荒野的血缘和力量，融入自己的牦牛群。有人说，这样生出来的小牛犊，体型往往更大，也更有野性。

回想起来，当年我们漂流时“遭遇”的那头牦牛，可能就是一个高原上的“混血儿”吧。或许，苍茫的青藏高原也正在以这样的形式，与高原之舟进行着源源不断的沟通和呼应吧。

杂志分享
QQ1564001698

王宁

《中国国家地理》杂志
编辑、记者

王宁：航线上定格阿里印象

和诸多常年拍摄西藏的摄影师不同，对于西藏来说，我更像是一位访客，虽然也来过多次，但主要是执行杂志社的拍摄任务，罕有机会长时间驻守在一个地方深入拍摄。

时间虽然短暂，却并不能减弱我对西藏这片土地的热爱。我总是尽我所能，将自己的观察和感悟，透过镜头来进行定格。我发现，在西藏实地拍摄固然精彩，可民航航线也多是上佳的拍摄路线，青藏高原气象万千的地貌景观会使人惊艳连连。

只要有机会，我会尽量坐在飞机最后排靠窗的座位，登机前准备好相机，一落座就会先把玻璃擦拭干净。飞行中的拍摄效果取决于玻璃的清洁度和天气的通透性。可就算万事俱备，只要有一点失误，也会丧失珍贵的拍摄机会。

帕龙错，神山旁的“荒原之心”

帕龙错位于冈底斯山脉北麓，是一座海拔5166米的咸水湖。从飞机上望下去，会发现它的形状恰如一颗心。它依偎在覆盖着白雪的巍峨群山旁，显得分外宁静柔婉，其湖水主要来源便是冰雪融水。

当然，还有许多重要的工作，比如要事先研究飞行的大致航线，测算大致的距离，大约何时会在机舱的某一侧出现什么景观，要先了熟于心。以阿里为例，打开大地图，细细观察，会有出人意料的收获。这片“高原中的高原”并非惯常印象中的干旱荒漠，而是一片多湖地带。它们数量庞大，地图上每一个小点都可能是一汪碧水。

阿里地势多平坦，实地拍摄时往往找不到制高点，所以要想窥视其全貌，航拍是最好的选择。我们曾考虑过用先进的微型遥感飞机，但是阿里的海拔太高，空气稀薄，浮力不足，遥感飞机难以控制。于是，翱翔在高空的民航飞机，便成了靠谱的移动“摄影点”。阿里到拉萨的航班班次稀少，为了拍摄，我特意调整了时间和工作安排，事实证明，这一切都是值得的。

从空中看下去的情况，阿里的湖泊实在太神奇了，水位的涨退改造湖岸，形成了一层一层、犹如梯田般的痕迹，湖水的色彩从浅蓝、碧蓝到深蓝，变化多端，仿佛是天空的颜色滴落在荒原上；此外还有壮丽的雪山，神秘的荒原，这些扑面而来的壮美让我根据不同景别不停切换相机，丝毫没有困意。

回到北京的办公室，最重要的工作则是用遥感地图反复对照拍摄到的湖泊形状，以确认其名字。在阿里到拉萨这条与众不同的航线上，光可以明确辨认的大湖和湿地，我就拍到12个，如昆莎湿地、茶里错、昂拉仁错、许如错、羊卓雍错等等，它们形形色色的美在荒原上绽放，令人过目难忘。

王宁

**昂拉仁错
水是天才的画师**

昂拉仁错属微咸水湖，景观独特，很有辨识度。湖中央形状迥异的大岛上有一层层的优美线条，乃是水位渐次下降留下的痕迹，形成了独特的景观，也说明这座大湖的水量曾经远远超过今天。岛的尖角蜿蜒延伸，轮廓极美，不禁让人感叹自然的鬼斧神工。

责任编辑 / 陈惊鸿
图片编辑 / 王宁
版式设计 / 介彬

杂志分享
QQ1564001698

王宁

扎布耶茶卡，落在荒原上的“调色盘”

扎布耶茶卡是西藏著名的盐湖，色彩鲜明。这里盛产天然原生碳酸锂，是提炼锂的原料。在航拍之前，在一次穿越行动中，我们便停留了一天专做拍摄，盐湖的日落、星河和晨光气势磅礴，震撼人心。可是，从飞机上看，我才发现，对于荒原来说，它竟然是那么小。

杂志分享
QQ1564001698

JACK WOLFSKIN

狼行天下英伦篇 追寻狼的足迹

狼行天下

英伦是什么？可以是高贵典雅的格纹短裙，也可以是质朴悦耳的风笛声，而电影《勇敢的心》中，威廉·华莱士那一声“自由万岁”的悲壮呐喊，则令苏格兰连同整片英伦，成为了众多旅行爱好者的向往之地。2014年8月26日-9月3日，由德国知名户外品牌JACK WOLFSKIN协同著名音乐组合“羽泉”领衔的狼行天下队伍，共同游历了这一具有传奇色彩的英伦之旅。亲临感受那雄伟的山脉，宁静的湖泊，迷人的海岸线和恬静的小乡村，体验这充满着田园、浪漫和粗犷的美，感受大自然的鬼斧神工。也更加激发了大家对于回归户外拥抱大自然的热情。唤醒公众的环保意识，倡导追求自由的生活方式，也正是JACK WOLFSKIN的品牌理念。

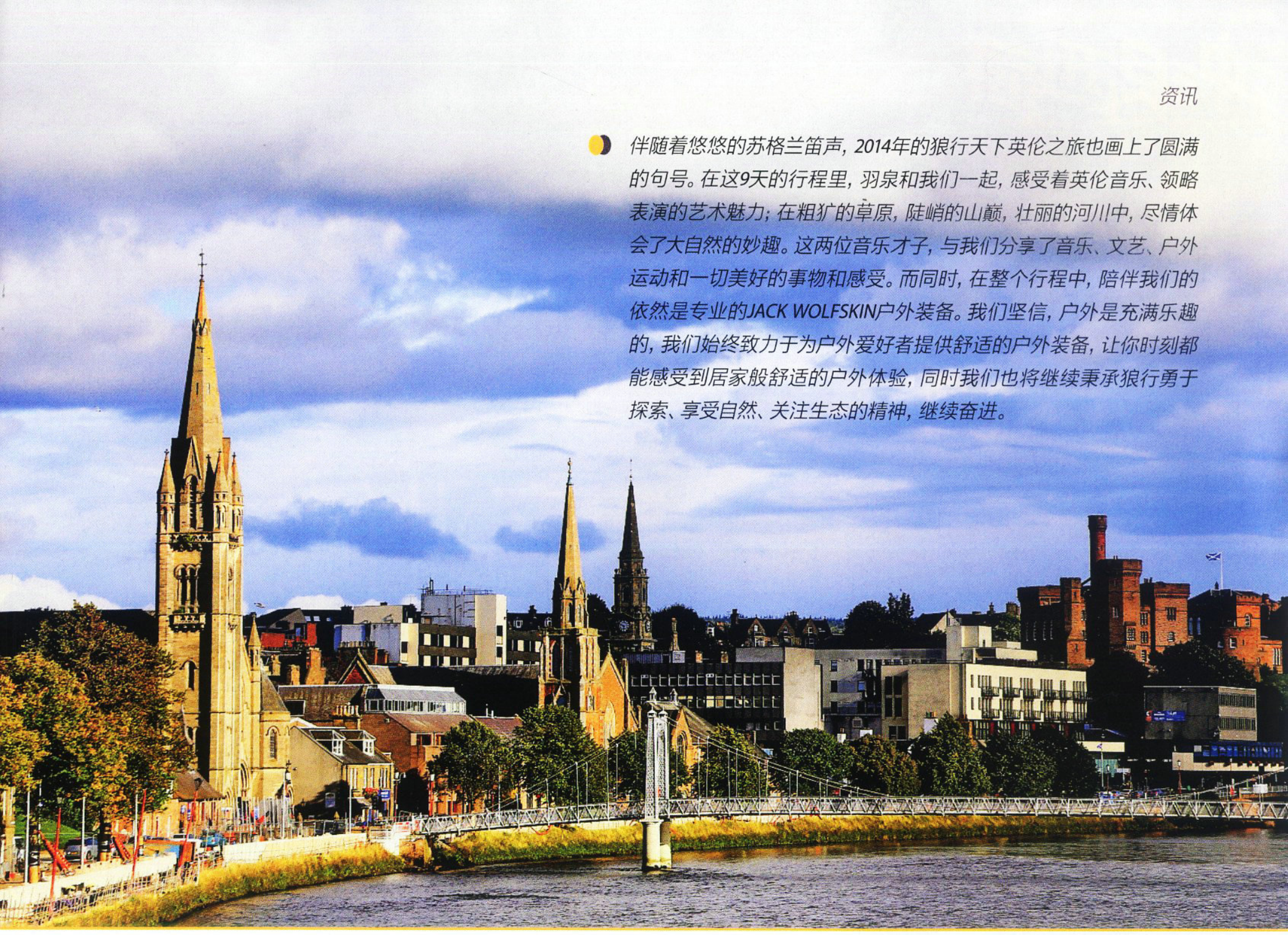
作为JACK WOLFSKIN的重要品牌活动狼行天下，自2010年起，协同媒体及大众走遍了大半个中国。从广阔的内蒙古大草原，纵贯新疆卡拉麦里，翻越云南怒江峡谷，到达探索人类心灵的栖息之地西藏。不仅与此，我们在世界各地也留下了狼的足迹，探索JACK WOLFSKIN的发源地德国，体验纯正野性的美国黄石公园，游览壮观绝伦的新西兰米尔福德峡湾的美景以及澳大利亚得天独厚的自然风光。每一次的狼行，都唤醒着一次次对于自然的渴望，也让我们更加坚定，继续延续狼的精神，不断探索和前进。

爱丁堡：典雅的音乐古都

旅行的第一站我们来到了融汇经典文化和历史的苏格兰首府爱丁堡。说到城堡，一百个人心里有一百个印象，但是如爱丁堡这般庄严雄伟，气势磅礴的却为数不多，神秘而古老是对爱丁堡最直观的概括。

每年8月，爱丁堡人的情绪都会非常高涨，来自于全世界的艺术家都汇集于此，大街上随处可见街头艺人的精彩表演。羽泉这两位大男孩在此时也显得格外兴奋，他们手舞足蹈，甚至情不自禁地融入其中，成为来自中国的“街头艺人”，令身边的观众都不禁鼓掌叫好。而晚上的吉他演奏会更加深了队员们对爱丁堡这座音乐之都的印象。

杂志分享
QQ1564001698



伴随着悠悠的苏格兰笛声，2014年的狼行天下英伦之旅也画上了圆满的句号。在这9天的行程里，羽泉和我们一起，感受着英伦音乐、领略表演的艺术魅力；在粗犷的草原，陡峭的山巅，壮丽的河川中，尽情体会了大自然的妙趣。这两位音乐才子，与我们分享了音乐、文艺、户外运动和一切美好的事物和感受。而同时，在整个行程中，陪伴我们的依然是专业的JACK WOLFSKIN户外装备。我们坚信，户外是充满乐趣的，我们始终致力于为户外爱好者提供舒适的户外装备，让你时刻都能感受到居家般舒适的户外体验，同时我们也将继续秉承狼行勇于探索、享受自然、关注生态的精神，继续奋进。

斯特灵：触摸勇敢的心

我们一路北上，途经电影《勇敢的心》拍摄地斯特灵市，华莱士那一句“自由万岁！”的呐喊，在斯特灵人的心中久久回荡。也令苏格兰这片土地的人们更加拥有了期待自由的灵魂，成为旅人向往的自由高地。现在的苏格兰人虽然拥有现代化的设备，但却依旧居住在朴实的房子里，一身传统的格子服，一曲婉约的风笛，特有的民族舞蹈，都依然坚守着这一份质朴的传统。

因弗内斯：户外气质的世外桃源

旅途的下一站就是位于苏格兰北部的因弗内斯。抵达因弗内斯的第二天，我们前往了柯瑞根国家公园，体验了多彩的户外项目。一大早，羽泉两位大男孩按捺不住兴奋，身着JACK WOLFSKIN户外冲锋衣，体验了相当刺激的山地摩托车。JACK WOLFSKIN冲锋衣内搭抓绒衣也起到了良好的抗风性及保暖性，让大家能在驾驶高速摩托中抵挡寒风，欣赏高地美景。惊险的水上漂流，带来的是一番运动式的户外感受，在拥有神秘色彩的尼斯湖垂钓，却令羽泉体验了另一番放松而悠闲的户外乐趣。羽泉大为惊叹户外运动之魅力，畅谈了户外运动对于他们的影响并给了无限的灵感和生活的意义。

伦敦：历史文化的名城

在告别了高地苏格兰后，坐上火车前往了欧洲著名的城市—伦敦。旖旎迷人的泰晤士河畔，庄严肃穆的西敏寺大教堂，举世闻名的大英博物馆，让人们驻足。古老与现代在这个城市中融合得天衣无缝，历史和文化是这座城市的名片。夜幕降临，泛舟在泰晤士河上，观赏沿河夜景，欣赏歌舞表演，船上的音乐晚会，更是勾起了羽泉的浓厚兴趣，欣赏着异国的舞曲，他们似乎迫不及待地想尝试一把英伦风。

杂志分享
QQ1564001698

多湖地带：一错再错，错到仙境

西藏羌塘高原的南部，从东向西，分布着一条长达1000多公里的湖泊密集带，这里可以说是世界上罕见的湖泊“走秀场”。淡水湖、咸水湖、盐湖；蓝色的湖、绿色的湖、棕色的湖……各种各样的湖在这里汇聚……本刊组织了一支考察队，他们历时17天，穿越了这个西藏羌塘高原上的多湖地带。

撰文 单之蔷
摄影 卡布 等

穿越中国最精彩的湖泊群

当惹雍错的湖水像深海的海水一样湛蓝，从眼前一路铺展至天边，与天际线处的达果神山相接。这种神山、圣湖的组合，是西藏湖泊最常见的一种形式，在长达半个月、行程1000多公里的考察中，神山、圣湖一直伴随我们。当惹雍错是西藏第三大湖，是发育在冈底斯山脉北麓断陷盆地中的构造湖——因地壳断裂形成的凹地中不断积水而成。但随后，我们还将遇见不同面积、不同造型的湖泊。不论面积、密集度、漂亮程度，这里都堪称中国湖泊景观最精彩的地带。

一条“一错再错，一错到底”的路

打开西藏的地图看看，你就会发现在西藏的中部地区，也就是冈底斯山脉和念青唐古拉山脉以北的山麓与羌塘高原南缘交接的地带，到处都是湖。在藏语中，“湖”被称为“错”。你看地图这一地区，满眼都是“错”。在西藏自治区全图上，由于比例尺太小的缘故，只能看到一些大湖，许许多多小一些的“错”被缩小，以至于不见了，如果你看县一级的地图，比如那曲地区的班戈县、申扎县、尼玛县，阿里地区的措勤县、改则县、日土县，还有日喀则市仲巴县的地图，你会看到地图上星星点点的“错”。可以说，这一带是中国名副其实的湖泊最密集地带。我把这一带叫做中国的“多湖地带”。

在我说的“多湖地带”中，大于1平方公里的湖泊有497个，总面积21000多平方公里，约占全国湖泊总面积的23%。著名的纳木错、色林错、扎日南木错等大湖都分布在这里，因此这里也可以叫做中国的“大湖地带”。

这条湖泊密集带从那曲地区班戈县与拉萨市共有的圣湖——纳木错开始一路向西，直到阿里地区日土县的班公错，长达1000多公里。穿越这一地带，没有高等级的路，只有一些土路。这条路最大的特色就是路两旁到处是“错”，因此有人说这是一条“错、错、错，一错再错”的路。

考察队伍中的三位主要成员是本刊执行总编单之蔷（右一）、湖泊沉积学专家侯居峙（中）和象雄文明专家陈泠女士。
摄影／王宁

有人以为这条路是所谓的“大北线”（那曲至狮泉河的黑阿公路），其实不是，这条路应该在大北线以南，由一些沟通这一带的几个县城和一些乡镇的低等级公路组成的东西向的路。如果你走大北线，会错过许多大湖，看不到“错，错，错”，更不会“一错再错”。

其实这不仅是一条“一错再错”的路，这条线穿越的这一地带，恰恰是西藏最重要的一条自然与人文的分界带、交接带。这一带的北部就是羌塘高原，也是所谓的“羌塘无人区”，是中国目前最大的荒野地区，这一带与其他地区相比，人类的干预最小，人类的足迹最少，在这一带，你可能行走了几天也看不到一个人影。这一带也是中国大型有蹄类野生动物最密集的地方，你会不时地与大群的野生动物遭遇。

这条路还是西藏水系的重要分界带，这条带的北部是内流水系，河流都流不到大海去，大多以这里的湖泊为终点，这里的湖都是封闭湖，湖水靠水面的蒸发来平衡。由于河流带来的矿物质进入了湖中，在湖中聚集，无法流出，随着水分的蒸发，矿物质在湖中越积越多，因此这一带多咸水湖和盐湖。这一带（冈底斯山脉）以南的水系，则是外流河和内流河都存在的区域，外流河进入大海，内流河则流入封闭的内流湖中，但内流湖比北部少多了。

多湖地带的南部就是东西延展的念青唐古拉山脉与冈底斯山脉。越过这两条山脉，你就进入了雅鲁藏布江中游的河谷地带，这里地势较低，气候温暖湿润。这两条山脉还构成了西藏非常重要的人文界线，即这条线是西藏农业、半农半牧业和纯牧业的一道分界线。这条线以北是西藏传统的纯牧业地区，以南是西藏的农业和半农半牧业地区。传统上，人们把这条线以北称为“藏北”，以南称为“藏南”。为了方便，我们在下文也这样称呼西藏这两个地区。

既然如此，穿越多湖地带，就变成了一次从农业、半农半牧业地区与牧业地区交融地带的穿越之旅，一次从牧人的牛羊世界与野生动物世界交融地带的穿越之旅。在自然与人文之间，在家畜与野兽之间，在蓝天与碧湖之间穿越，这是这一地带的迷人之处。不知为什么，这样一个充满荒野魅力的地

“多湖地带”考察路线示意图

杂志分享
QQ1564001698

中国主要湖泊分布图

高寒的青藏高原，中国真正的多湖地带

青藏高原地区的湖泊总面积达4.5万平方公里，几乎占到了全国湖泊面积的一半。如果不是左图这张“中国主要湖泊分布图”，我们很难相信，我国湖泊最密集的地方，竟然是在以高寒著称的青藏高原。在这个平均海拔超过4000米的高原面上，数以千计的大小湖泊以不同形态存在着，它们的成因，或者由于地壳断裂，或者缘于冰川活动，或者只是因为一次暴雨引发的泥石流堵塞了奔腾流淌的河流。与知名度颇高的东部湖区的五大淡水湖相比，这里的湖泊虽然养在深闺人未识，但密集度和湖水的清澈度，都远超过前者。

杂志分享
QQ1564001698

纳木错

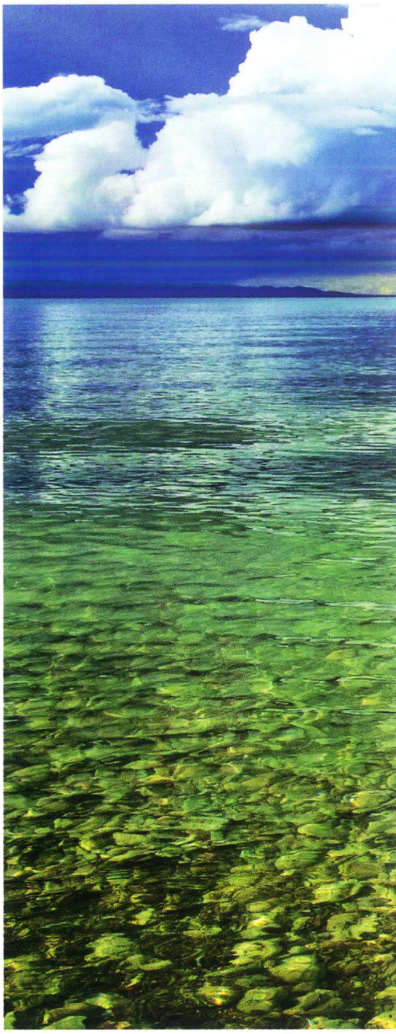
面积
2022
平方公里
湖面海拔
4725米

藏族人心中的圣湖

纳木错跨班戈、当雄两县，多年来一直稳坐西藏第一大湖的位置，近几年这个第一被色林错取代，但这丝毫不影响纳木错在藏族人心中的地位，它一直是藏族人心中的圣湖，与湖岸的神山念青唐古拉山脉的主峰珠联璧合。我们也将这里作为这次考察的起点。摄影／王宁

带，竟没有被媒体炒作，它还是如此低调，静悄悄地在天地之间存在着，这更增加了它在我心中的分量。

穿越多湖地带，走上这条“一错再错”的路，一直是我心中一个隐秘的愿望。现在这个愿望就要付诸实施了。我和几位同事，还有两位专家，8月31日已经聚集到了拉萨。两位专家一位是中科院青藏高原研究所的研究员侯居峙，他长期在这一地带做湖泊沉积研究；一位是女作家陈泠，是一位象雄文明的研究专家，我们要穿越的这一多湖地带，正是古象雄文明的发源和繁荣之地。还有一位是我们的特约摄影师卡布，这是一位老西藏，也是资深的户外探险摄影人士，他的野外经验是我们这次穿越的重要保障，而且这一点很快就得到了证实。还有两位我的同事，都是摄影师，一位是王宁，一位是宋文。



纳木错是认识西藏湖泊的一个模型

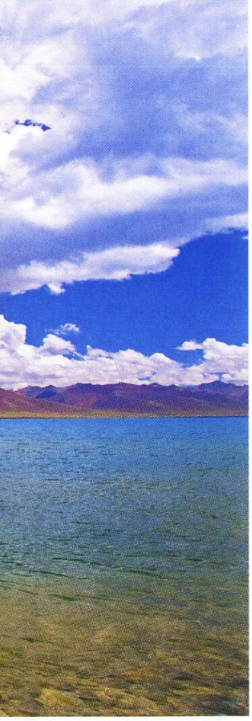
9月1日上午，要去给我们的边防证办理签证，因为我们穿越的多湖地带有一部分在边境地区——阿里，在北京办的边防证要经过西藏边防部队的签证才有效，从拉萨出发时已是下午3点钟。

由于西藏当时出了两次比较严重的交通事故，当地政府做出规定：全区的公路全面限速，每小时40公里。由于限速限得太狠，本来200多公里的高速路，我们却走了5个多小时。好在西藏与北京有两个多小时的时差，已经晚上8点多钟了，太阳还没有落下。

我们这次穿越，第一个目标是大名鼎鼎的“天湖”——纳木错。说纳木错是“天湖”，意思是海拔极高，高达4725米。有人说她是世界上海拔最高的大湖，其实西藏有许多海拔超过纳木错的湖，海拔超过5000米的湖就有许多：面积超过100平方公里的就至少有5个以上，如山南地区的普莫雍错，阿里地区的郭扎错、杰萨错；日喀则市的帕龙错；跨日喀则市和阿里地区的打加错等。

我觉得纳木错被称为“天湖”主要还是因为她面积大，她一直稳坐西藏第一大湖的宝座，湖泊的面积随着水位的涨落，总是在变化之中，但大体变化不

杂志分享
QQ1564001698



大。近些年，西藏原来位居第二的大湖——色林错的面积一直在增加，现在有可靠的数据证明：色林错的面积已经超过了纳木错，跃居第一位。

我们同行的湖泊专家侯居峙说："最近十年来，色林错的水位一直在上升，随着水位的上升，色林错的湖面也一直在扩大，每年增大50余平方公里。如今色林错的面积已达2391平方公里，这比纳木错大约多出了369平方公里。"

当我们的车进入纳木错湖区时，天下起了雨，在蒙蒙的细雨中，我看到纳木错朦胧的湖光在远处闪烁。

这是我第三次来纳木错了，记得十几年前第一次来时，这里刚刚修了路，旅游还未大规模地开始。我们也是在暮色苍茫中到达，那天下起了雪，同车的还有中科院青藏高原研究所的康世昌研究员，他带了两个博士生，其中一位还是年轻的姑娘。他们要在纳木错建立一个科学考察站，一切刚刚开始，所谓的考察站还是简易的帐篷，由于我们要到扎西半岛去，他们半路下车，在车灯的光照下，我看到在茫茫的夜色中，他们一行三人踏着积雪，在漫天

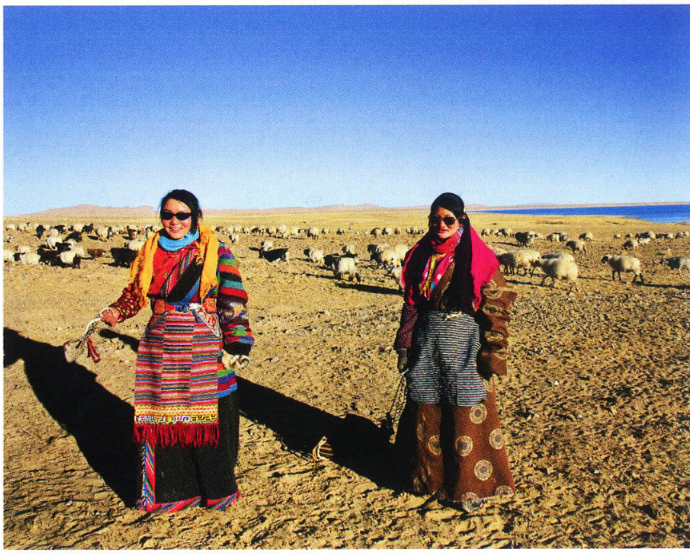
色林错

面积
2391平方公里
湖面海拔
4544米

海一样无边无际的满眼清澈

色林错和藏北高原上的许多大湖一样，有着东部平原湖泊无法企及的高透明度。色林错湖水的最大透明度可达8.5米以上，因为透射了湖底卵石的棕黄色，湖水的色彩变得温婉柔润，富含层次。

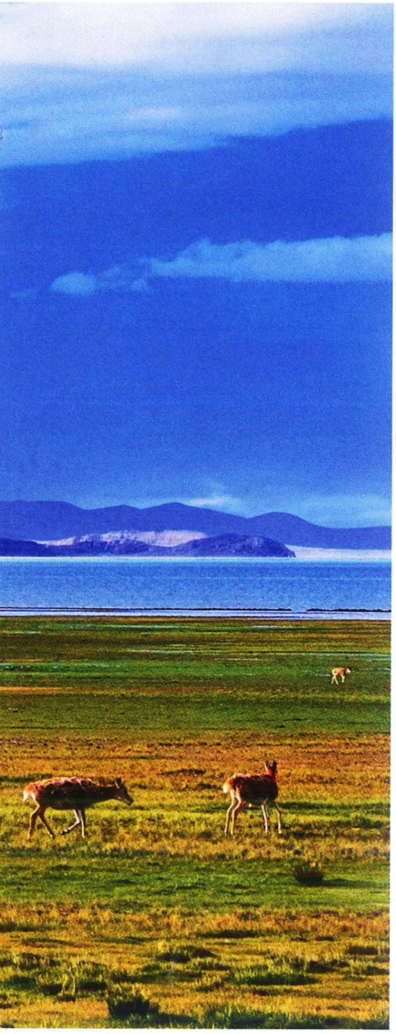
杂志分享
QQ1564001698



上图：羊毛编织的藏毯在每个藏民家中必不可少，可以抵御藏北高原的寒冷。
摄影／单之蔷

右图：两个牧羊女在落日的余晖里赶着羊群回家，一幅夕阳暮归的恬静场景。我们在埋头赶路的途中，忽然瞥见这一幕，赶紧刹车拍下这一瞬间。
摄影／单之蔷

杂志分享
QQ1564001698



纷飞的雪花中，消失在黑暗里。当时不知为什么，我的心里涌起了一种钦佩伴随着豪迈的感觉。搞科学还有这样的境界和场景：在海拔4700多米的地方，一位导师带着两个年轻的学生，在黑暗中，迎着漫天的风雪，走向不知名的远方。

记得此前南京湖泊研究所的李世杰所长曾经与我说起，青藏高原虽然是我国湖泊最密集的地区，但是由于缺乏科学考察，大部分湖泊最基本的本底调查都没有进行过。我记得很清楚，我问起纳木错的平均水深、最大水深等数据，他说都没有，那时还没有科学家进行过这些方面的调查。如今不同了，纳木错科学考察站的楼房已经建立起来了，能接待许多科学家来纳木错调查。以这个科考站为基地，这一带的湖泊考察和研究都在全面深入地进行。前面提到的色林错的面积超过了纳木错，成为西藏第一大湖这样的结论，无疑是建立在对这一带湖泊长期观测和研究的基础上。

第一次来纳木错，我们住在扎西半岛一处简易的木板活动房中。早晨我早早地起来，去看湖。湖水一望无际，由于太阳还没有完全爬上天空，湖水呈现着墨绿的颜色，水体浩大深邃，湖浪深沉有力，给我海一样的感觉。与纳木错珠联璧合的是湖南岸矗立的海拔7162米的念青唐古拉山脉的主峰，白雪皑皑，冰川逶迤。这雪峰与湖泊是藏族人心中备受崇拜的神山与圣湖。

因为纳木错已经成了旅游区，去过这里的人很多，所以我们并没有打算在这里停留，但我们把这里作为我们穿越多湖地带之旅的起点。

把纳木错作为起点是有象征意义的，这不仅是因为纳木错曾经是西藏第一大湖，又曾是中国第二大咸水湖，还因为纳木错好像这一带湖泊人与自然的模式标本，这个标本的核心是：这一带的居民与自然是何等地和谐，雪山与湖泊的组合被当地人转化成精神上的神山与圣湖的信仰，今天地球上还能有这样一块自然生态系统保持得如此完好的所在，全赖当地人这种信仰。我们下面将要遇到的一个个湖泊，也与纳木错一样，圣湖与神山相依相伴，如当惹雍错与达果神山，玛旁雍错与冈仁波齐等。因此纳木错是我们理解其他湖泊的样板。

如果湖面继续扩大，草原会被淹没水下吗？

上图：傍晚7点，夕阳的余晖温和地洒在色林错岸边的草原上，一个10只左右的藏羚羊队伍在草原上闲庭信步。我心中隐藏着忧虑：色林错的湖面听说近几年每年增长半米多，速度惊人，如果持续下去，这草原和牧民的村落，岂不是都要淹没在水下？这些藏羚羊要去哪里？摄影／王宁

色林错：纯朴牧羊女不见了

在纳木错湖畔，班戈县的女副县长次央接上了我们。虽然天色已晚，但次央还是希望我们去看一下纳木错北岸一处名为千容洞的景观。中途，女县长的车陷到了泥潭里，好在卡布等野外经验丰富，很快车就拖出来了。在漆黑的夜色中，我们来到了千容洞，在强光手电筒的照射下，我看到一块巨大的山一样的岩石横亘在夜空下，好像澳大利亚荒漠中那块有名的艾尔斯巨石。千容洞中有岩画，年代不详，也可能为象雄文明的遗迹。陈冷对此很感兴趣，拍了许多照片。

到达班戈县时，已是下半夜1点钟了。班戈县城海拔4700多米，据说一些西藏本地人到此都有高山反应。我们的队伍中有几位感到不适，都回去睡觉了。房间里有制氧机，我戴着氧气罩睡着了。

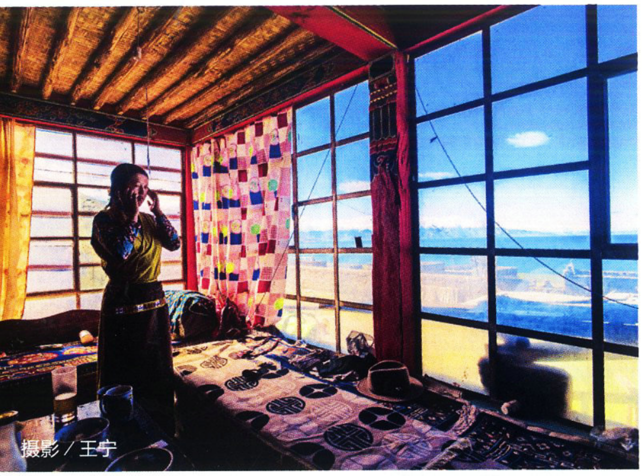
早晨才知道陈冷因为高反一夜未睡。吃早餐时，次央说：“班戈发现了大油田，已经有两口井出油了。”听到这个消息，我不知是高兴还是忧虑。当石油公司

杂志分享
QQ1564001698

的钻井和磕头机成群地出现在这片以神山圣湖为特色的大地上时，是福音还是悲剧？我想起了地理学家樊杰“主体功能区”的思想，就是一个国家的国土应该划分出各个功能区，有的地区的主要功能是发展经济搞开发，有的地区则是为这个国家的生态环境安全服务，不能开发，只能保护。班戈县属于哪种呢？我真希望有专家好好研究一下。

早餐的邻桌是几位来自中科院武汉水生生物研究所的科研人员。我遇到了陈毅峰教授，原来他们正在进行一项大规模的青藏高原湖泊的本底调查工作。从他那里，我知道了色林错湖中生长着一种名为色林错裸鲤的鱼类。这种鱼生长极为缓慢，长到500克左右的体重时，要用到10—12年的时间。我们知道藏族同胞不吃鱼，因此千万年来，色林错中的鱼一直在自由自在地生长，但自从上世纪90年代开始，有公司进入色林错捕鱼，年捕鱼量已经近千吨。陈教授的研究，搞清楚了色林错裸鲤的生长、繁殖规律，他的研究成果，可以指导渔业公司什么时候捕捞，捕捞多大的鱼，最大的捕获量是多少。只有这样，才能维持色林错生态系统的稳定，避免竭泽而渔。

早饭后，我们离开了班戈县城，驱车奔向色林错。路上被一个小湖——班戈错吸引，远远望去，班戈错碧绿的湖水映照着远山和天上的云朵，引起我兴趣的是，我看到湖岸是银白色的，这说明班戈错是一个盐湖，就是含盐量已经达到了饱和，那白色的湖岸是湖水中的盐已经结晶、析出造成的。



摄影／王宁

当惹雍错

面积
835.3
平方公里
湖面海拔
4540米

受惠于大湖浩渺的水体，纯牧区里也有青稞田

第一眼见到当惹雍错，就是以这样俯瞰的视角：沙白的湖岸与碧蓝的湖水两种颜色从对角线上不偏不倚地平分了相机镜头里的画面，一群正在湖边饮水的黑色牦牛，像是镶嵌在两种颜色之间的花边（右图）。这里温暖湿润，如果没有牦牛，俯瞰视角下的当惹雍错几乎像某个热带海岛的沙滩。待我们走进湖边牧民的家中，看到窗外的风景如同印在窗子上的山水画（左上图）。这里海拔4000多米，已经是纯牧区，但因为当惹雍错的存在，湖里储存的巨量水体白天吸收太阳的热量，晚上再缓缓释放这些热量，就像一个巨大的暖气片，形成了沿湖地带的温暖小气候，青稞田便是这小气候的产物（左下图）。

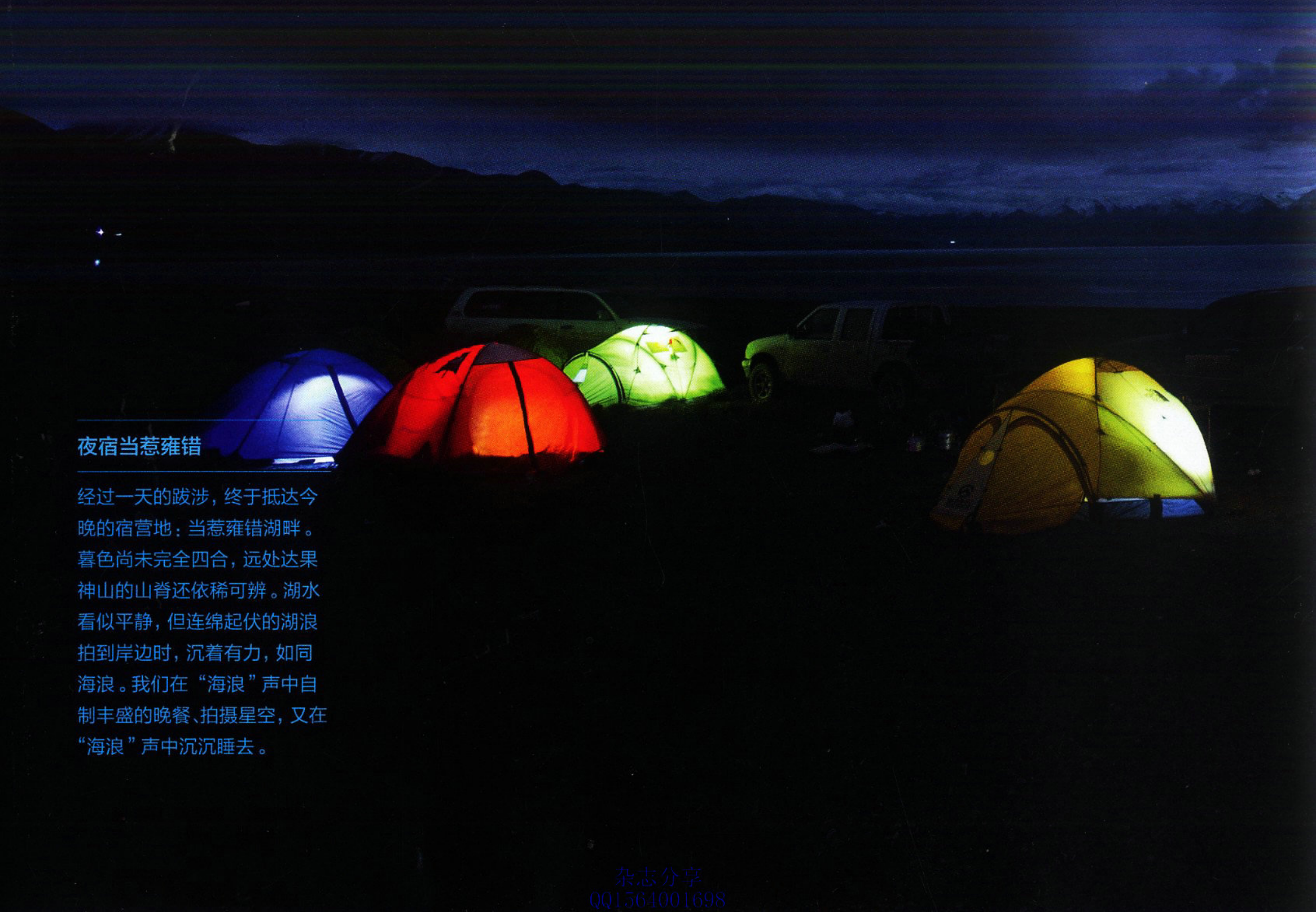
摄影／王宁

杂志分享
QQ1564001698

离开班戈错，很快我们就看到色林错了。先是出现在天边，如一抹绿色，接着，绿色的面积越来越大。湖边往往最先见到的是野生动物，不是藏野驴就是藏羚羊，还有就是有着心形白臀部的藏原羚。藏羚羊最好辨认，因为雄性的藏羚羊有两只长长的、利剑一样的尖角，呈V字形伸向空中，在傍晚日落时分，逆光中挺立着两只尖角的藏羚羊的剪影完美无瑕，令人痴迷。

色林错确实太大了，我们的车绕着湖的南岸行驶一上午，眼前还是无边无际的湖。路上遇到一列山脉，也许是昨晚下了一场雨的缘故，雨落在这海拔超过5000米的山上，就变成了雪，雪落在山上，在半山腰的位置形成了一条长长的向前延伸的雪线，山脚草地上的羊群也排成一条长长的“羊线”，“羊线”与“雪线”相互平行、呼应，构成了一幅绝妙的画面。我拍了几张照片，正要离开时，看到了两个牧养女坐在草地上，我想去把牧羊女拍入画面，没想到我来到她们面前征求意见时，她们向我伸出手来：“钱，钱。”原来她们的意思是拍照需要付钱，拍照付钱也无可厚非，但让我想到10年前我们经过色林错时，也遇到了两个牧羊女——两个漂亮的牧羊女，她们见到我们时，先是有些羞涩，脸上泛起了红晕，很快她们轻松自然起来，接着，她们两人给我们表演了怎样用一个袋子状的东西抛石，让离队的羊只归队，后来她们还把我们领到家里，给我们喝酥油茶，吃奶疙瘩。晚上我们和她们一

摄影／宋文



夜宿当惹雍错

经过一天的跋涉，终于抵达今晚的宿营地：当惹雍错湖畔。暮色尚未完全四合，远处达果神山的山脊还依稀可辨。湖水看似平静，但连绵起伏的湖浪拍到岸边时，沉着有力，如同海浪。我们在“海浪”声中自制丰盛的晚餐、拍摄星空，又在“海浪”声中沉沉睡去。

杂志分享
001564001698

家人依依不舍地告别，直到我们走了很远，她们还站在帐篷前目送我们。今天，那个纯朴的色林错牧人已经不见了。

有一段路紧贴着湖边，湖水清澈透明，好像不存在一般，湖底的卵石全都清晰可见，卵石大都是白色，每一颗都晶莹剔透，静静地躺在湖底，远处有几只赤麻鸭在湖面上游动。天上都是由于高原的空气对流形成的淡积云，一朵一朵的，好像大一些的棉桃，而天上的一切都倒映在湖水中，周围的一切都静悄悄的，仿佛仙境一样。

当惹雍错：完全属于中国的最深的湖

当惹雍错是我们这次考察的重要目标，这不仅因为它是西藏第四大湖，面积达835平方公里，更重要的是它是一个深深的湖，专家测量的结果是当惹雍错最深处超过210米，已知纳木错最深处为99米，当惹雍错的水深为其两倍多，是目前所知西藏最深的湖。我国最深的湖为火山口湖——长白山天池，最深处373米。但天池为中国与朝鲜之间的界湖，因此当惹雍错可以称为全部面积位于我国境内的中国第一深湖。

与当惹雍错的相遇，和色林错完全不同，色林错好像位于一个巨大的盆地中，周边是广阔的湖积平原，远处是缓缓起伏的低山和高原丘陵。但是前往当惹雍错的路上，却经过了一处处高山。尼玛县的干部扎西做我们的向导，因为他的家就在当惹雍错湖边的一个村庄——文布村中。有一段时间，我们的车在一片辽阔的草原上奔驰。草原上的车辙有七八条，一条条路像奔驰的马群向远方奔去。一会儿，

杂志分享
QQ1564001698

扎日南木错
面积
996.9
平方公里
湖面海拔
4617米

从断崖上窥视扎日南木错

我们的考察队伍经过扎日南木错时，在湖旁的神山停了下来，山上有洞，洞内有年代不明的岩画还有现代人祭拜用的经幡，也有各种鸟的栖息地。从洞内可以远眺到扎日南木错和更远处的连绵山脉，可惜湖面宽广，这里只能窥见其中一角。扎日南木错的湖面主体属措勤县，东南部属于日喀则的昂仁县，湖泊的南、北方向近似平行地分布着相对高差不足500米的平缓低山，北边的山麓地带还有一系列保存完好的断崖。扎日南木错湖滨退缩的痕迹十分明显，较高的古湖岸线一直延伸到附近的山坡上，最高的地方高出湖面100多米。现在湖滨线上还残留着许多小湖，曾经全都属于扎日南木错。摄影／王宁

车开始沿着山路盘旋而上，“翻过这座山，当惹雍错就到了。”扎西说。

当车一爬上垭口，当惹雍错就出现在眼前了。我们在高高的山上，下面就是湖，给我的第一印象就是这个湖在东西两列大山的夹峙中。湖的南部，一排雪峰肩并肩地矗立，悬崖峭壁直插湖中，几座雪峰上部披冰挂雪，云雾在半山缭绕。阳光穿透天空的云缝，呈柱状或片状照射下来，湖水深蓝。夕阳的光辉洒落在湖面上，波光粼粼。一座座雪峰的倒影，因为风吹湖面的缘故，不停地微微抖动。顺着湖面向北方望去，蓝色的湖一直向着北方延伸，直到天边地平线上出现了一座雪山，扎西说：“那是达果神山。”

晚上我们在湖边扎营。浪涛拍岸，涛声阵阵，深沉有力，很有节奏。睡在帐篷里，听着涛声，想起了在南海西沙群岛的船上度过的夜晚，湖浪与海浪很相像。

第二天，我们在扎西的带领下来到了文布村。村里有座房屋外观与其他房子相似，一进到屋中，则处处是地道与暗室。这些地道与暗室全是用石头砌成，主人说这些建筑年代已经很久远了。扎西说，考古专家说这是象雄文明时代的建筑物。

当惹雍错沿湖地带有着许多象雄文明时期的遗迹。第二天，扎西领着陈泠和侯教授去考察象雄文明留下来的宫殿遗址，扎西说还有古稻田，这一带能种水稻？我和侯教授对此不能肯定，侯教授决定去取样测年代，因为据他从湖中钻取的沉积物表明，这一带在几千年前确实有过一段温暖湿润的时期，他要看象雄文明繁盛的时期是否能与那段时期相吻合。

扎日南木错：我发现所有的湖都见不到船只，也没有渔夫

离开当惹雍错，我们开车奔向西藏第三大湖扎日南木错，这个湖的面积随着气候降水的变化总是在变，但大体在1000平方公里左右。

与当惹雍错相见，是爬上一个高岗，一低头猛然看见，扎日南木错则是逐渐地接近，一步步地渐入佳境：先是出现湿地沼泽，接着是湖边的小湖和湖湾，再深入，才见到偌大的蔚蓝色湖体的一部分。扎日南木错与当惹雍错的伸展方向刚好相反，它是东西向延展的。向导介绍说，围绕着扎日南木错有4座神山，但并不是雪山，尽管这个湖的周边并不缺乏雪山，我们极目望去，就看到湖的南面是连绵的雪山。扎日南木错湖岸最醒目的景观是湖岸上一层层古湖岸线，最高处的湖岸线比现在的湖面要高出50米左右。这些湖岸线一道道好似地形图上的等高线，其实即使地图上的等高线也未必有这些湖岸线之间的距离准确。这些湖岸线标志着湖面在不同时期曾经到达的高度，说明扎日南木错曾经很大很大，湖面曾经比现在高出50米左右。

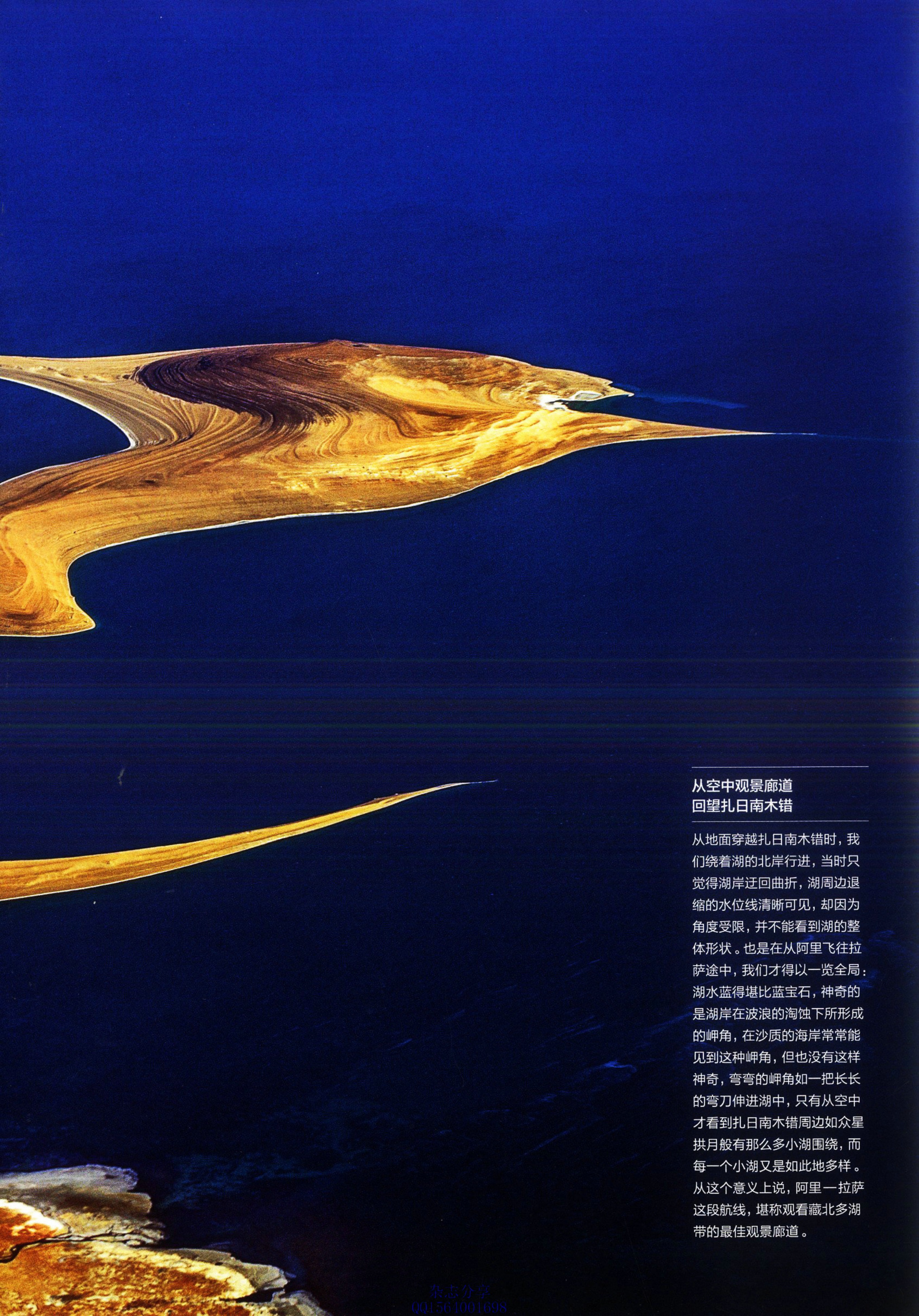
其实并不只有扎日南木错有这种现象，我们这一路走过的湖泊，纳木错、色林错、当惹雍错等都曾经很大很大，每个湖的湖岸上都留有这样一道道的比现在湖面高出许多的湖岸线。

有证据证明，距今4万—2.5万年左右，当时这一带的气候远比现在湿润，降水丰富，因此那时这一带的湖泊水位比现在高出许多。有专家说那时纳木错

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698



从空中观景廊道
回望扎日南木错

从地面穿越扎日南木错时，我们绕着湖的北岸行进，当时只觉得湖岸迂回曲折，湖周边退缩的水位线清晰可见，却因为角度受限，并不能看到湖的整体形状。也是在从阿里飞往拉萨途中，我们才得以一览全局：湖水蓝得堪比蓝宝石，神奇的是湖岸在波浪的淘蚀下所形成的岬角，在沙质的海岸常常能见到这种岬角，但也没有这样神奇，弯弯的岬角如一把长长的弯刀伸进湖中，只有从空中才看到扎日南木错周边如众星拱月般有那么多小湖围绕，而每一个小湖又是如此地多样。从这个意义上说，阿里一拉萨这段航线，堪称观看藏北多湖带的最佳观景廊道。

杂志分享
QQ1564001698

和色林错曾经连在一起，是一个大湖，称之为藏北羌塘高原上的东大湖。还有一个西大湖，就是我们眼前的扎日南木错和曾经与它连在一起的当惹雍错及达瓦错等。有的专家说得更超出今人的想象：我们这一路看到的这些湖，曾经是一个大湖，称为羌塘古大湖。但有的专家认为这些都太夸大了，当时的湖是比现在大多了，但不是一个，也不是两个，而是更多些。

存在一个“大湖期”似乎没有异议，因为那些远远高于现在湖面的湖岸线就是证明，似乎谁也无法否认。但究竟大到何种程度，哪些湖与哪些湖连在一起，大湖期存在的时间等，还是存在多种观点。

一路走来，我发现这些湖虽然千姿百态，形态各不一样，但是它们有一些共同之处。

首先是神山与圣湖相对出现，前面已经说过。

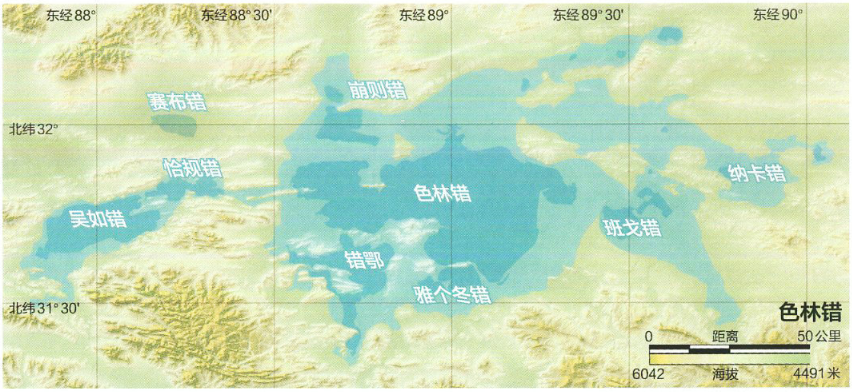
还有，在藏北，每一个大湖都不是孤立的，而是一个湖群。大湖周边多小湖，呈众星拱月之势。色林错就是一个湖泊的王国，她的周围如众星拱月一样围绕着20多个小一些的湖，这些湖可以说是色林错的卫星湖。其他的如纳木错、当惹雍错、扎日南木错，莫不如此。前面说这一带曾经气候湿润，降水丰富，有个大湖期。后来气候变得干旱，湖面水位下降，大湖的边缘地带就分解成一些与大湖分开了的小湖。

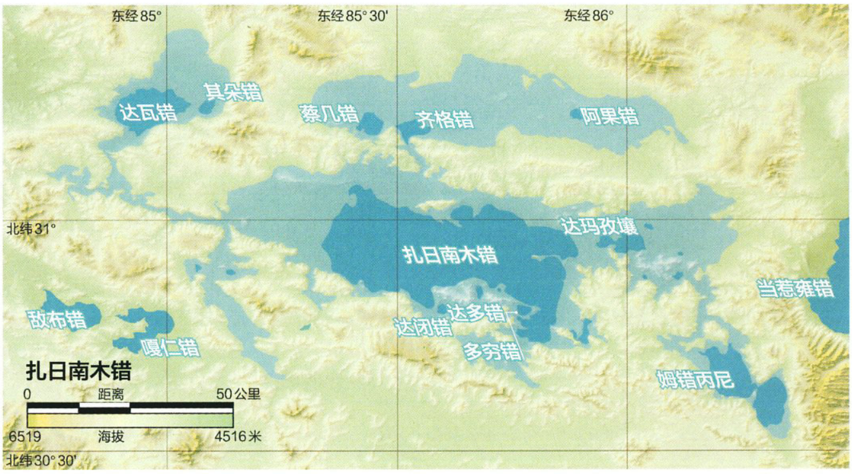
过去我一直以为青海湖的鸟岛是十分罕见的景观，穿越完这次多湖地带，

青藏高原曾经是一个超大湖地带

在藏北高原的湖盆中，湖泊水面以外多有明显且广泛分布的古湖岸线，这表明现在我们看到的湖泊，是从一个更大的湖面一步步退缩而来的。有湖泊专家说，在2.5万—4万年前，青藏高原及其周边地区存在一个湖泊全盛时期，也有人称为“大湖期”，其最主要的标志是最高湖岸线。根据野外调查的最高湖岸线，再结合高精度遥感影像以及地图图件，我们可以恢复当时的湖泊范围，古湖湖面可达今湖湖面的数倍甚至十倍以上，现在很多相邻的湖泊曾经并不是孤立的，而是属于同一个湖泊。

数据提供／李炳元
数据处理／孟恺





杂志分享
QQ1564001698

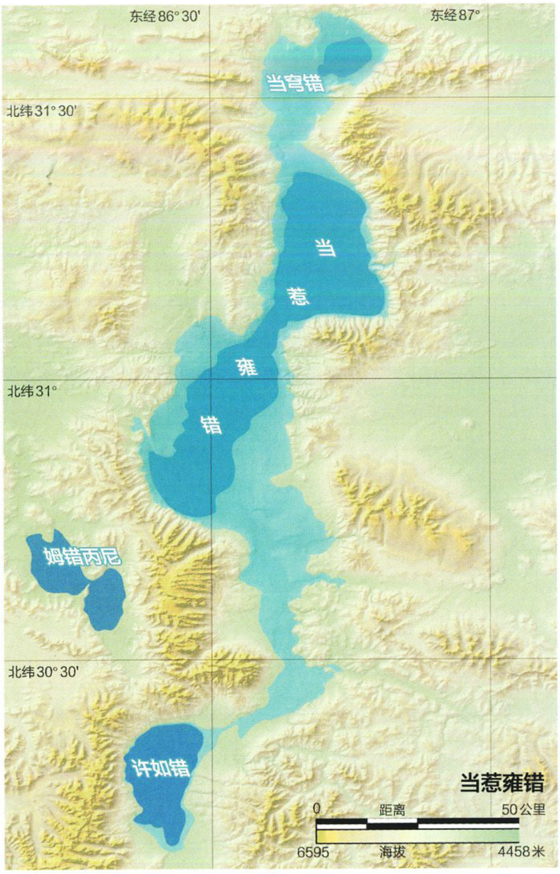
我才知道了原来在这一地带，湖中有鸟岛是一个常见的现象，只要湖的盐度适度，湖中有水生动植物生长，有岛，这岛屿往往就是鸟类高度聚集的所在。即使湖中没有岛屿，湖周边的湿地都是鸟类迁徙途中的驿站。

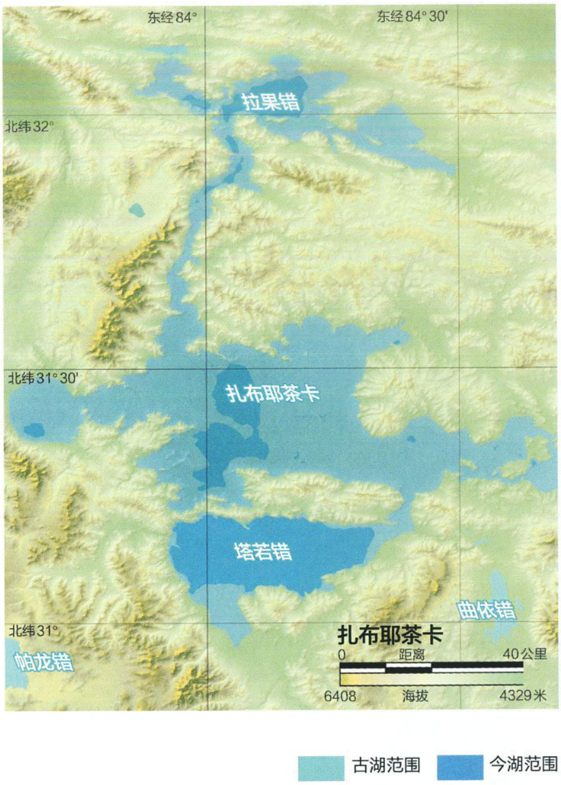
我们这次驾车曾从色林错与错鄂之间穿过，错鄂是色林错的一个卫星湖，面积并不大，但湖中有6个小岛，都是鸟岛，在一个不到5000平方米的小岛上，就有5万多只海鸥栖居。扎日南木错中也有几处鸟岛。在扎日南木错的西北角，每年春夏之际有以海鸥为主的候鸟繁殖栖息岛屿十余座。除海鸥外，还有棕头鸥、燕子鸥、斑头雁、黑颈鹤等鸟类十余类。据我所知，班公错、昂达尔错等都有鸟岛。

羌塘高原曾经存在一个大湖期，后来气候变干，大湖消退，湖水经过长年累月退缩后形成的一道道湖岸线，清晰可辨，每一条线都标记着湖面当时的海拔高度，它们是比等高线地图还要精准的等高线。
摄影 / 王宁

我发现所有这些湖的一个最大共性是：都没有舟楫，没有渔夫。无论这些湖有多大，也无论湖里有没有鱼，总之，湖边的居民都把湖当成神看待。在当惹雍错的玉彭寺，我看到一个牧民来寺里拜佛，他住在湖对面一个村庄，走了几十公里的路绕湖而来，从未想过从湖对岸划船过来……

但以上只是这一带湖泊给我们的外在印象，比如湖的外观、水色、透明度，还有湖周边的生态环境等，这些无疑具有一定的共性。假如我们深入到湖水中，





青藏高原部分湖泊“大湖期”湖面范围示意图

杂志分享
QQ1564001698

摄影／王宁

杂志分享
QQ1564001698

扎布耶茶卡

面积
243
平方公里
湖面海拔
4429米

全球为数不多的特种盐湖

和那些远远就能看见湖面的湖泊不同，扎布耶茶卡不是以碧蓝的湖水，而是以一片白茫茫的大地形态出场的。在“白茫茫的大地”上，一群藏野驴正埋头舔舐什么东西。待走近了才恍然大悟，它们舔舐的是湖边的盐——就是那片白色的“大地”。越过白色的湖岸，中间才是湖水。扎布耶茶卡藏语意为灌木丛上部的盐湖，属日喀则市仲巴县。早期为常年深水湖，现在已经演变为浅水盐湖。盐湖是湖泊发展到老年期的产物，扎布耶茶卡含盐岩层厚度超过5米，湖中盐类矿物丰富，目前已发现20多种，十分珍稀。

摄影／单之蔷

去看湖中的水生生物，或者分析湖水中的物理性质和化学成分，这时我们就会发现每一个湖都是独立的、独特的。从生物学意义上看，每一个湖都有一个独特的生态系统。

想起了大海中的岛屿，岛屿与岛屿被大海隔绝着，因此岛上的生物是独特的；湖与湖被陆地隔绝着，每一个湖也是一个岛屿，因此湖中的水生物也是独特的。

从湖水的化学成分看，每一个湖中的各种矿物质的组成是不一样的，因为它们的汇水区域、流域范围不一样，流入湖中的那些河流流过的地区不同，它所携带来的、最后沉积到湖中的物质成分不同。

从这个意义说：全世界每一个湖都是不一样的、有个性的。湖泊学家要研究每一个湖，他不能将这个湖的研究成果用到另一个湖。

我和侯教授聊起湖的个性。“这一带的湖，大多是咸水湖、盐湖，湖中生物种类比起淡水湖少得多，虽然生物种类少，但湖中某种生物数量往往很大。有意思的是，有的湖中生物以卤虫为主，有的以西藏溞为主。”侯教授说，“达则错有趣的是，有三个时间段，湖中是西藏溞布满其中，而有一段时间则是卤虫的天下。达则错还有一个谜：它的盐度只有14.8‰，色林错的盐度约18‰，但是色林错有鱼，达则错则没有。”侯教授的话，好像是在证明：每一个湖都是独特的。

扎布耶茶卡：用斗量金的金湖

我们已经看过了许多湖，但这些湖大都是咸水湖，我们还没有看一个盐湖。

在青藏高原上，盐湖很多。这些盐湖可以分成普通盐湖和特种盐湖，普通盐湖产石盐、芒硝、碱类、石膏等普通盐类矿产；特种盐湖还产锂、硼、钾、铯、铷或氟、硅、溴、氯化钙等矿产。特种盐湖十分稀少，全世界仅几个国家拥有，扎布耶茶卡就是其中之一。

扎布耶茶卡是一个富含锂的盐湖，锂的品位居世界盐湖的第二位，钾的品位居全国盐湖的第一位，铯的含量也在世界的前列。这个盐湖被我国研究盐湖

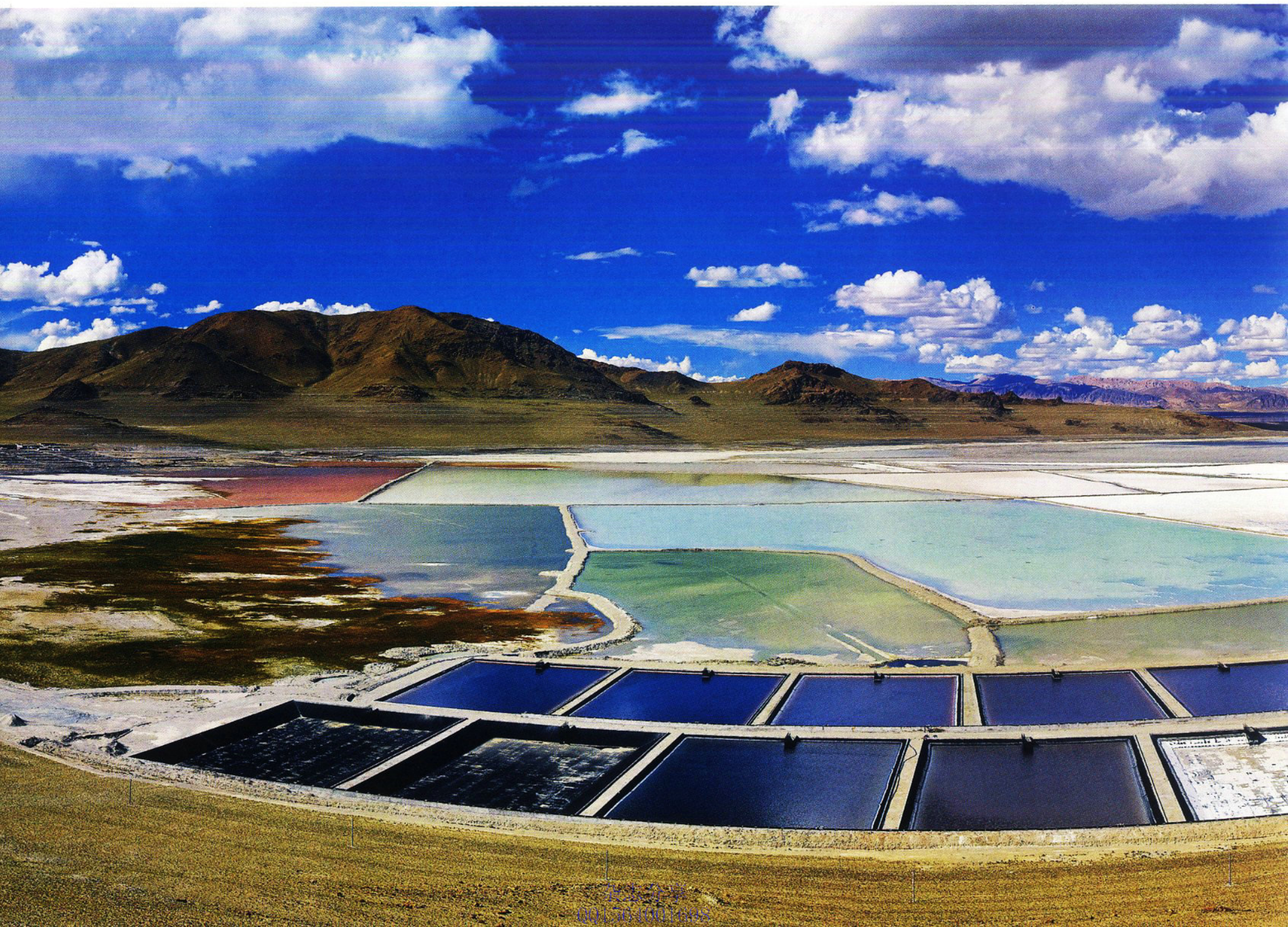
杂志分享
QQ1564001698

的专家郑绵平院士评价为“用斗量金的金湖”。有人说，扎布耶茶卡的潜在经济价值在 1500 亿元以上。

锂如今是炙手可热的产品，看看我们身边的手机、电脑中的锂电池，就知道锂的价值了，但锂更有价值的应用还有很多。我听到了许多关于锂的类似神话似的故事：锂可以用作润滑剂的增稠剂，如果在汽车的一些零件上加一次锂润滑剂，就足以用到汽车报废为止；在铝中加入少量的锂等金属熔成合金，能使铝既轻便又特别坚硬，用这种合金来制造飞机，能使飞机减轻2/3的重量，一架锂飞机两个人就可以抬走；一公斤锂燃料相当于两万多吨优质煤炭燃烧放出的热量，可以用作火箭和导弹的燃料……这样一种被神话了的物质，就产在多

扎布耶茶卡的锂是怎么形成的？

在山顶上，我们将扎布耶茶卡的盐池一览无遗。方格状的盐水池因为处于不同晾晒阶段而呈现出不同的色彩，像一块块农田（下图 摄影／王宁）。等到盐水池变成红色时，从中提炼出的粉红色薄片状的东西（左上图 摄影／单之蔷），就是碳酸锂——1982年，中国著名盐湖学家与矿床学家郑绵平在扎布耶茶卡发现天然碳酸锂，是一种获取锂的理想原料。为什么扎布耶茶卡富含锂等稀有金属？有各种说法，但都和这里曾经有一个像大海一样的古大湖有关。



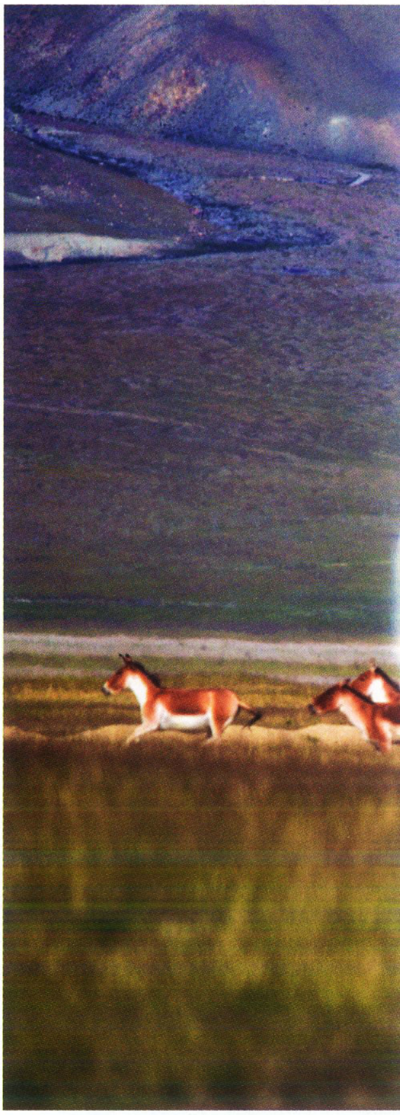
湖地带的扎布耶茶卡，如果我们走了一趟多湖地带，竟没有去扎布耶茶卡去看看锂，岂不是一个遗憾？

从措勤县一出来，我们就驱车直奔扎布耶。当扎布耶茶卡出现在我们面前时，我们没有兴奋也没有惊讶，因为我们看到的是一片白茫茫的大地，有一群野驴在湖边逗留，还有一群牦牛在湖边。车再向前开，才看到了白茫茫的湖岸围绕的湖水。扎布耶茶卡分为北湖和南湖，中间有一道堤坝已经将两个湖隔开，湖中还有一个半岛。

我们要看看锂是怎样生产出来的。当我们从湖的东岸绕到西岸时，看到湖岸上有一群建筑物，那是锂业公司的办公地点。我们找到公司的负责人索朗达杰主任，一个高大的藏族人，他二话没说，让我们跟他走，出了办公室，他叫来一辆皮卡车，向着厂区对面的一座低山开去，我们一行开车紧紧跟着他。看锂的生产过程，为什么要到这样一座满是乱石的山顶？到了山顶，向下望去，我们一下子明白了原因，站在这里，整个锂业公司的生产过程全部展现在我们面前。

山脚下的盐湖被分成了一个个方方正正的池子，就像一片格子状的稻田，池子有的白色，有的红色，有的棕色，那是池子中的卤水正处于生产过程的不同阶

杂志分享
QQ1564001698



段。锂并不是以单质的形式，而是以化合物碳酸锂的形式存在，最后从池子中结晶出来。我们很想看看结晶出来的锂产品是什么样子，好像是很理解我们的心思，索朗达杰主任带领我们下山，直奔那些方方正正的盐池而去。车在一个池子面前停住了，锂在哪里？我没看到。只看到眼前是一个没有卤水，完全干涸了的粉红色池子。我还以为那粉红色是池子底下铺设的帆布的颜色。一个技术人员下到池子里，拿起了一块粉红色的薄片状的东西，原来就是沉淀在池底结晶了的碳酸锂。我们终于看到了"锂"。

接下来索朗达杰主任又带我们去湖中那个半岛，他说岛上有29眼泉水，是甘甜的淡水。我们来到岛上，看到一些本地的藏族人来这里取水。围绕着这个岛，的确有一股一股的泉水喷涌而出。泉水中的矿物沉淀形成了一层层钙华池，我看到一篇研究文章说，扎布耶之所以富含锂等稀有金属，就是因为这些喷涌而出的泉水，这些泉水来自地壳深处深大的活动断层内，把地壳深处的锂等稀有金属也带上来了。

这仅是关于扎布耶锂的成矿原因的一种解释。郑绵平院士则用"多级盐湖成盐模式"来说明扎布耶的锂的生成。他的大意是，200多万年前，扎布耶茶卡属于一个名为隆格尔的古湖盆，当时湖水面积分布广，湖面高出现代盐湖湖面一百多米。后来，气候变干旱，湖水开始退缩，隆格尔湖盆解体，形成从高至低的许多次级湖盆，扎布耶茶卡位于最低的次湖盆，在其周围位置较高的湖盆呈环式排列，通过多条湖链和扎布耶茶卡相通。地表或地下卤水通过这些湖链给扎布耶茶卡补给的过程中，沿途溶解一些盐类组分，使卤水变富，这样，扎布耶茶卡在高位盐湖补给之下，成盐时间最长，可溶性盐分越聚越多，规模越来越大，到目前已形成了西藏最大的硼、锂、钾等盐类的综合性矿床。还有一位专家提出了一个古大湖的成矿理论。

关于盐湖的经济价值还在不断地发现中，但是对于多湖地带湖泊的经济开发，我持一种审慎的态度。我觉得这一带先不要急于开发，应该先进行生态价值的评估，哪些区域的生态环境价值高，应该划分出来，分出核心区、缓冲区，其次才是开发区。过去对这一带野生动物的保护受到了应有的关注，建立了羌塘保护区，但这一带湖泊的生态还没有得到有效的保护。我希望把藏北羌塘保护区的范围再向南扩大，把多湖地带包括进去。这样，大自然馈赠给我们的这一

右图：在我们往南折向神山冈仁波齐途中，遇见一条湍急的河流，四周都没有更浅处，只能直接涉河而过，水最深时，水面几乎漫过车窗。但就像偶遇上边那群藏野驴一样，这一带的稀世风景，回报了我们所有的冒险。摄影／王宁

杂志分享
QQ156100000

人类足迹最少的地带，恰恰是野生动物的天堂

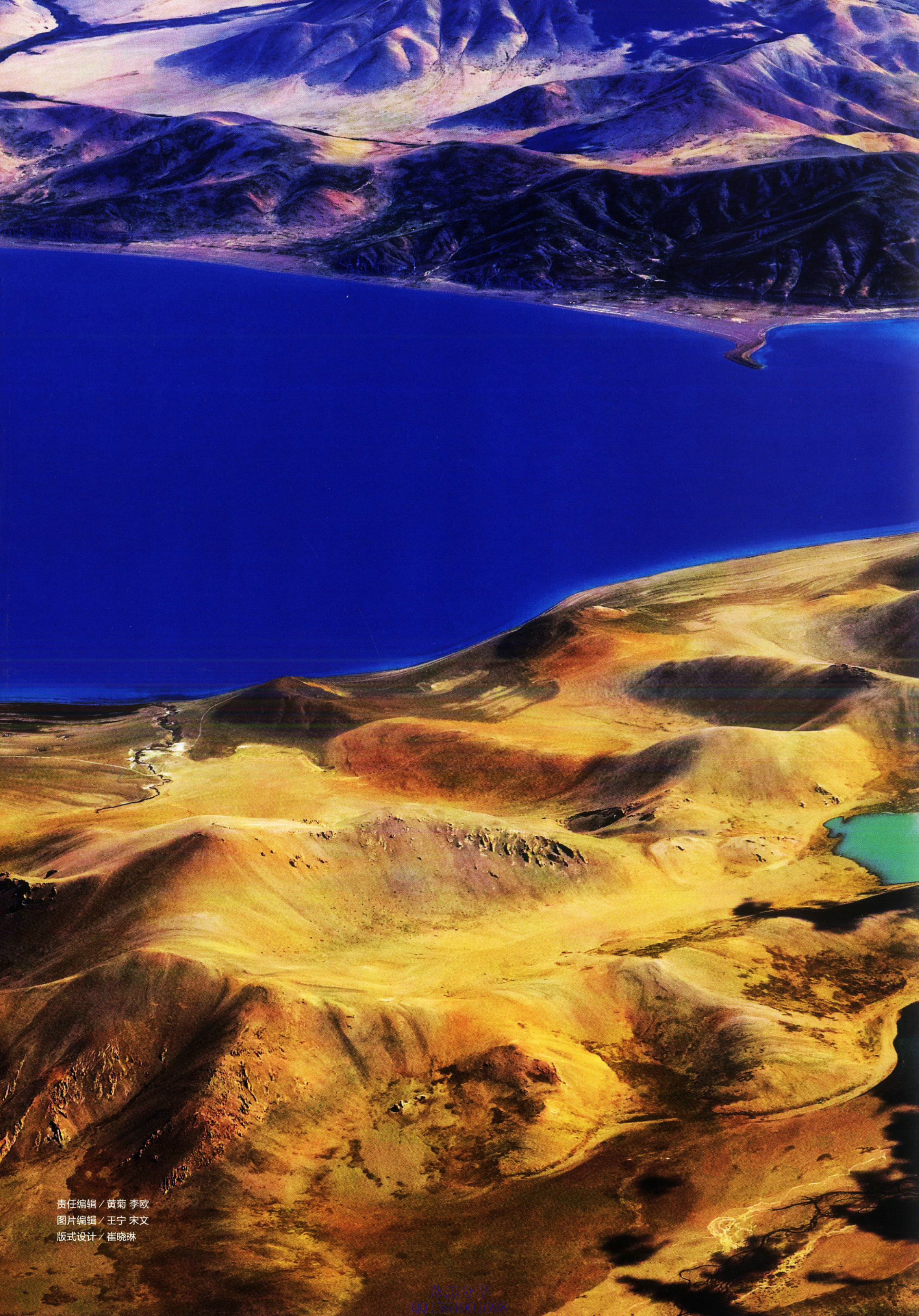
上图：放心，这不是黑镜头，不是我们驾车追逐这一大群藏野驴，而是它们要和我们比赛，先是从我们右侧奋力奔跑，等到超越头车时，忽然横穿道路，跃到另一侧，然后才得意洋洋地放慢速度，后车的摄影师及时抓住了这一瞬间。据说这里是人类足迹最少的区域，却是中国大型有蹄类野生动物最密集的地方。

块瑰宝也许才能不改变她原有的样子。

我们最后的行程是向南翻越冈底斯山脉，直到深夜，我们才到达了神山冈仁波齐和圣湖玛旁雍错旁边的一个村庄——塔尔钦。

当我结束了整个多湖地带的考察之旅，从阿里狮泉河镇的昆莎机场乘飞机飞往拉萨时，我没想到从飞机的舷窗望出去，好像是要对我们这次穿越来一次总结回顾似的，我们曾经走过的那些湖一一出现，不过这次是从空中鸟瞰，一个个大湖竟然能够尽收眼底，我看到了神湖玛旁雍错，看到了扎布耶茶卡、仁青休布错、扎日南木错，看到了当惹雍错，还有她周边的三个湖，这4个湖的湖水颜色都不相同，但都是那么美丽的颜色，碧绿、天蓝、草绿、祖母绿，一朵朵的云飘浮在湖的上空，远处洁白的雪山与蔚蓝的湖泊相伴相依……此时我的口中不由自主地冒出一句话："天堂也不过如此。"不过这句话应该加上一句注释：从美的角度看。

杂志分享
QQ1564001698



责任编辑 / 黄菊 李欧
图片编辑 / 王宁 宋文
版式设计 / 崔晓琳

杂志分享
QQ1564001698

姆错丙尼

面积
146.2
平方公里
湖面海拔
4689米

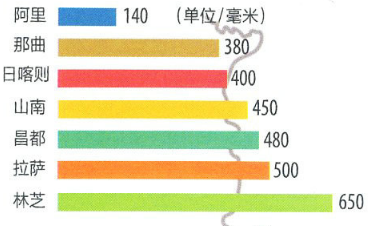
两对姊妹湖，四种色彩

在从阿里飞往拉萨的途中，摄影师从空中俯拍到了这张照片：在一大片微微起伏的荒凉山体中，忽然出现两对姊妹湖：面积较大的姆错丙尼被深入湖中的小山头分成东、西两部分，呈现出深浅不同的两种蓝色。5公里外，一对更小的姊妹湖呈现出浓淡不一的两种绿色。有意思的是，根据古湖岸线及湖泊沉积物测定，数万年前，姆错丙尼曾和30多公里外的扎日南木错同属于一个大湖水系，而不足5公里外的这对绿色小姊妹湖，却属于另一个湖泊。摄影／王宁

杂志分享
QQ1564001698

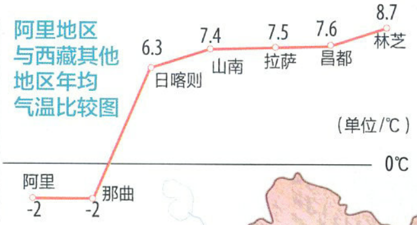
区域

阿里



阿里地区与西藏其他地区年均降水比较图

阿里地区与西藏其他地区年均气温比较图

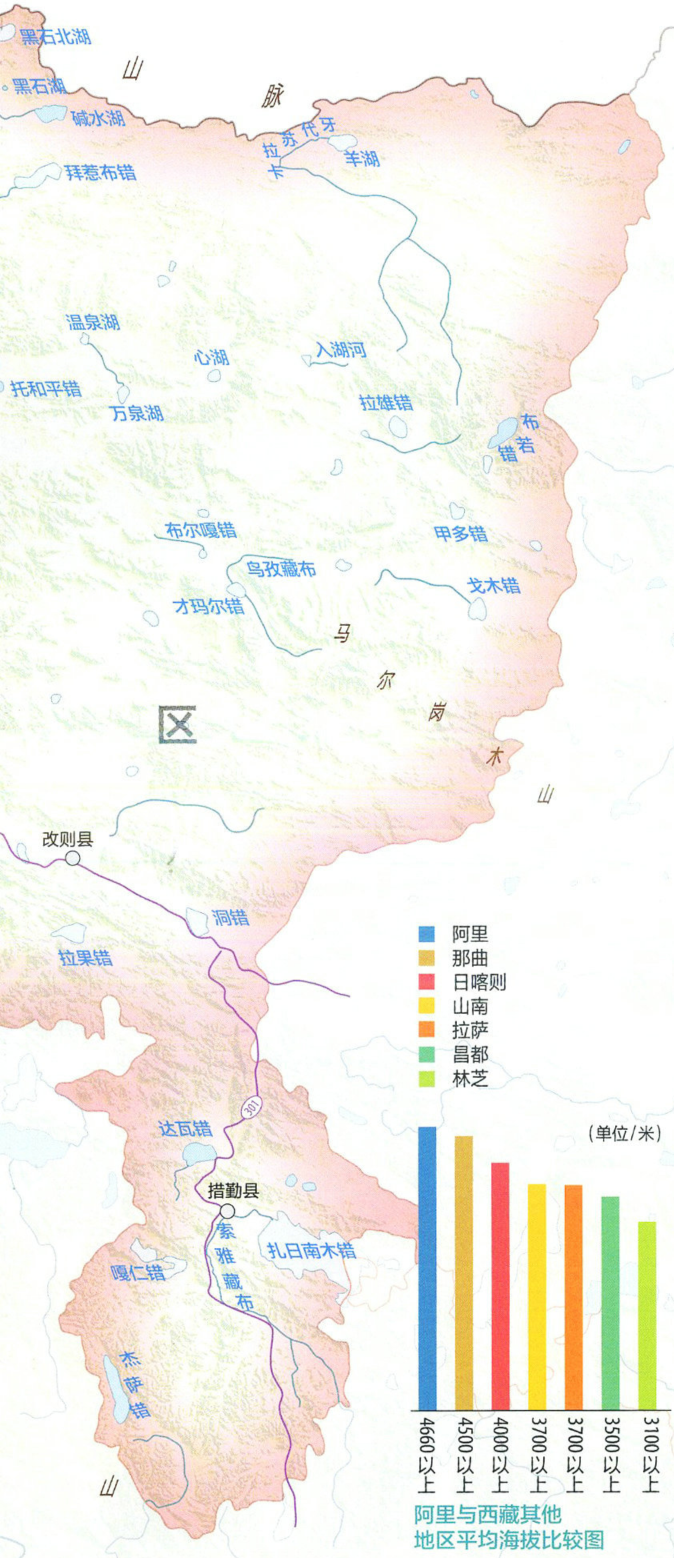


132页
象雄王朝：雪域高原的文明奇葩
撰文/陈泠 摄影/卡布 等

146页
食盐之路：曾与“丝绸之路”齐名
撰文/李涛 摄影/才旺江村 等

154页
日桑仁波切：寻找心中的“乌金贝隆”
撰文/焦虎三 摄影/黄小黄 等

杂志分享
QQ1564001698



阿里与西藏其他地区平均海拔比较图

阿里：干冷又富饶，蛮荒又文明

在西藏，阿里地区注定是一个“另类”，它个性鲜明而又“桀骜不驯”。或者可以说，阿里是西藏最令人感到矛盾、“纠结”的一个地区。

从地理角度看，阿里是西藏平均海拔最高、气候最寒冷干燥的地区，却又偏偏河流纵横、湖泊密布，孕育了富饶美丽的象泉河和狮泉河河谷。这里既是喜马拉雅山脉、冈底斯山脉、喀喇昆仑山脉和昆仑山脉汇聚的地方，又是境内外几条著名江河的发源地。在这里，从南到北，高原面次第抬升，众多山脉连绵起伏，场面蔚为壮观，宛若一首首气势恢宏的“高山交响乐”。南部和西南部为深切的沟谷和零星的冲积扇地带，而东部及西北部地势相对平缓，形成一望无际的宽谷和草原。

从资源角度看，阿里境内大面积土地看似荒芜贫瘠，而事实上却是到处“富得流油”，不仅地底下埋藏着极为丰富的矿产资源，而且地面的地热能、太阳能、水能、风能等能源资源也富有得令人垂涎，却都还处于“沉睡”未开发状态。其中太阳能资源位列全国首位。外界比较熟知的是阿里盛产黄金，当年热衷佛教的古格王朝之所以能将著名的印度高僧阿底峡尊者迎请到阿里弘法，就是与“黄金”有关——古格国王益西沃宁可舍弃生命，前后花费几十年时间，也要动用国内所有黄金，去邀请阿底峡，以此诚意最终打动了阿底峡来到阿里，由此开创了藏传佛教后弘期的盛况。

从文明角度看，这块看似极不适宜人类居住的高寒之地，却在距今一两万年以前就有人类活动，经过象雄、古格两个不同时代的王朝苦心经营，将阿里的文化不断推向高峰。在这里，人们发现了一些千年以前的农田、水渠等遗迹，这表明阿里早期存在过农耕文明，由于后来气候恶劣，游牧方式才逐渐占据了主导。象泉河流域就是阿里最重要的古文明发祥地，著名的象雄、古格王国都曾以这一流域为中心，创造了辉煌灿烂的文化。

从信仰角度看，这块西藏最西部的偏远荒野之地，却隐藏了一个被不同宗教教派公认的“宇宙中心”——冈仁波齐神山，每年吸引无数信众不惜万里跋涉来此朝圣。发源于冈仁波齐峰和玛旁雍错一带的雍仲本教（即苯教，也被称为古象雄苯教），不仅是一个古老的宗教，而且涵盖了民风民俗、天文、历算、藏医、哲学、因明学（逻辑）、辩论学、美术、舞蹈、音乐等方方面面，是藏传佛教兴起之前西藏人们重要的精神信仰，至今仍对西藏人的精神文化生活起到不可或缺的作用。

就这样，阿里这个既干冷而又富饶、既蛮荒而又文明的“矛盾综合体”，反而散发出独具一格的魅力，仿佛远离尘嚣的天籁之音，吸引了世人孜孜以求的探究目光……

杂志分享
QQ1564001698

阿里

高寒

在洞窟想象象雄都城的繁华与没落

透过阿里地区札达县达巴乡曲龙村的象雄古堡（一些学者认为的象雄都城琼隆银城）的洞窟往外看，位于险峻悬崖上的古堡显得蔚为壮观。由于年代久远，关于琼隆银城的具体位置引发了后人的争议。西藏社科院宗教研究所所长、来自象雄故地阿里地区的学者次仁加布和《从象雄走来》一书的作者金书波等专家，都认为琼隆银城在阿里地区札达县曲龙村。而其他一些学者则认为琼隆银城是在阿里地区噶尔县门士乡卡尔东城址。摄影／王宁

杂志分享
0015610001698

象雄王朝

雪域高原的文明奇葩

撰文 陈泠
摄影 卡布 等

至少兴起于4000年以前、发源于西藏阿里地区的象雄王朝，曾经以其深邃的文化思想影响了亚洲的广大地区。虽然在1000多年前，这个强盛的王朝被吐蕃灭亡，但象雄文化已成为融入雪域高原文化与信仰的“DNA”，更是孕育佛教核心思想的“温床”。也有人说，正是古象雄国为今天中国的地理版图、文化信仰和世界佛教起源奠定了基础。

尽管时常被云遮掩，但一旦有阳光照耀，终年积雪的峰顶就立刻闪耀出奇异的光芒，夺人魂魄。这就是冈仁波齐峰——冈底斯山脉的主峰，也是至今没有被人类征服的神山。

10年来，在冈仁波齐峰的吸引下，我多次随着一路颠簸的汽车，来到阿里高原，朝拜心目中的“宇宙中心”。今天，佛教（包括雍仲本教）、耆那教、印度教等都不约而同地将冈仁波齐视为神山。

不过，我并非虔诚的朝圣香客，来到冈仁波齐峰周边地区，主要是为了寻找一个在历史中消失的古老王朝——象雄。因为这里不仅是象雄文明的发祥地，西藏今天本土宗教——雍仲本教的故乡，也是藏传佛教后弘期的源头。

对于各种文化开放的象雄兴起于至少4000年以前，它博采众长，曾经以其广博、深邃的文化思想，影响了亚洲的广大地区。后来到了公元10世纪中叶，这个曾经盛极一时的王朝被吐蕃灭亡。

杂志分享
QQ1564001698

高寒

象雄文化影响范围示意图

学者尕桑坦贝见参所著的《世界地理概说》记载，象雄疆域分为三部分：里象雄、中象雄和外象雄。里象雄在冈仁波齐峰西面3个月路程之外的波斯、巴达先和巴拉，以今天阿里的琼隆银城为中心；中象雄在冈仁波齐峰西面一天的路程之外，东与吐蕃接壤，以那曲的当热穹宗为中心；外象雄以今天昌都孜珠山为中心。不过，一些学者认为，要明确象雄文化的影响势力范围是一个非常复杂的问题。

李永宪
四川大学中国藏学研究所教授
四川大学历史文化学院考古系主任

绘图／付大伟

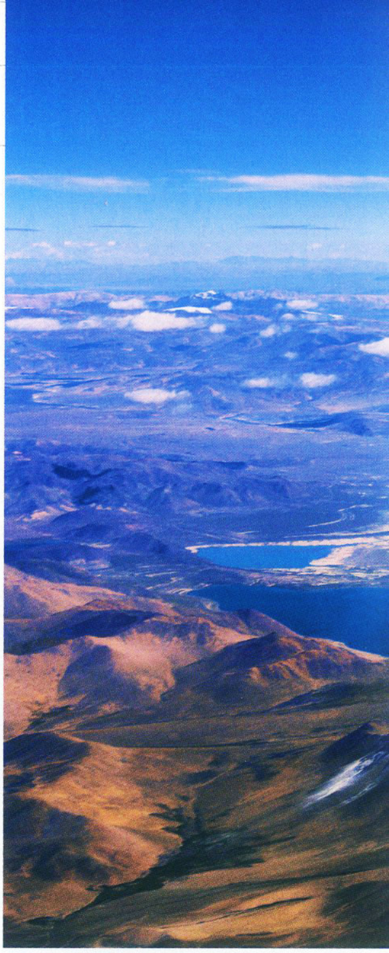
考古显示：象雄故地曾有高度文明

早在吐蕃建政之前，地处西部的象雄曾是高原文明最有实力的代表。

从上个世纪80年代起，考古学者便在象雄故地——藏西北高原面积逾40万平方公里的范围内开展了一系列田野工作，在海拔4000—5200米的极西高地，调查发现了数百处考古遗存。这些遗存所反映的文化特征，体现了西藏极西之地史前社会的高度“复杂化”。

1999—2004年考古调查发现的“卡尔东”、“泽蚌”等面积在数万平方米以上的聚落遗址，被认为是藏文《象雄年续》所载“象雄五大城堡”中的琼隆银城故地。这些大型遗址有规模宏大的墓葬区、居住区、宗教祭祀区、防卫设施区等功能区别，显示出一个社会组织稳定、权力集中、经济生产有自我调节能力的部落集团的诸多表征。其中巨大的堆筑石丘墓（石丘边长达60米，高6米）具有“王”的高等级象征意义，而立有石柱的祭坛、出土于长方形祭台的神祇铜像、出土于墓中的黄金面具等，则表明高等级的神权与王权在这一地区的长期存在。

这些考古遗存在空间分布上，无疑表现出它们当时在宗教政治、技术经济、权力维系、文化交往等各个方面的“区域中心功能”，代表着中国极西之地一个强大的古文明实体。根据考古年代学分析，这些遗存的时代几乎全部落在距今3000—1500年之间，所以考古学者指出这是西藏史前的“早期金属时代”，它不但与文献所记述的“象雄”在时空分布上多有重合，更展现了“象雄文明”的开放与交融特点。



雍仲本教最大的圣湖，也是孕育象雄文明的摇篮

从高空俯瞰当惹雍错，这座被周围雪山环抱的雍仲本教最大的圣湖，宛如一块镶嵌在高原上的碧玉，散发出迷人的风采。当惹雍错形如鞋底，三面环山。达尔果山一列七峰，山体黝黑，顶覆白雪，形状酷似7座整齐排列的金字塔。湖边的玉本寺是一座建于悬崖山洞的寺庙，据说为象雄雍仲本教最古老的寺庙之一。当惹雍错位于那曲地区，湖泊周围地区曾经是象雄王朝“中象雄”的核心区域。作为雍仲本教的神山圣湖，达尔果山和当惹雍错也是孕育古象雄文明的摇篮（上图 摄影／李建）。当惹雍错旁，一位牧羊女手舞羊鞭在放牧，而她旁边的山崖上，则分布着许多据说是古象雄时代的岩画或字符（右图 摄影／王宁）。

杂志分享
QQ1564001698

“阿里”这个地名本身来源于古象雄时代，让我感觉到一股久远而凝重的历史气息。在古象雄语里，“阿里”意为“属地”、“领地”、“领土”。这里到处是遗落的古城堡和洞窟，洞窟里精美绝伦的壁画，洞穴附近远古的耕地水渠，还有遗址及古墓中精美的新旧石器文物、金属文物等，无不让我感到震惊。但是，这段历史几乎很难在教科书里找到，我不得不感到困惑：象雄文明究竟是怎样的一种灿烂文明？这段文化又是如何在历史长河中贯穿下来，貌似消逝但又经久不衰的？

以冈仁波齐峰为核心的冈底斯山区域文化诞生了象雄王朝，其包容的文化曾深刻影响了亚洲大部分地区

今年的9月，在阿里地区札达县境内，我乘坐的越野车在冈底斯山脚下险峻的河谷中蜿蜒升降，沿着达巴乡曲龙村泥泞的道路西侧一路前行，旁边就是激流翻滚的象泉河。一路艰难挺进，象雄最大的中心城堡、里象雄都城——琼隆银城已然在望。

透过车窗望去，一座巍峨浩大、绵延山顶的古象雄城堡屹立在河岸对面。在饱经风化侵蚀的嶙峋岩体上，琼隆银城气势磅礴，犹如一只展翅飞翔的大鹏鸟。琼隆银城就是传说和经书中所描述的古象雄都城，不过也有

高寒

象雄历史还缺乏客观、整合的研究

绘图／付大伟

次仁加布
西藏自治区社会科学院
宗教研究所所长

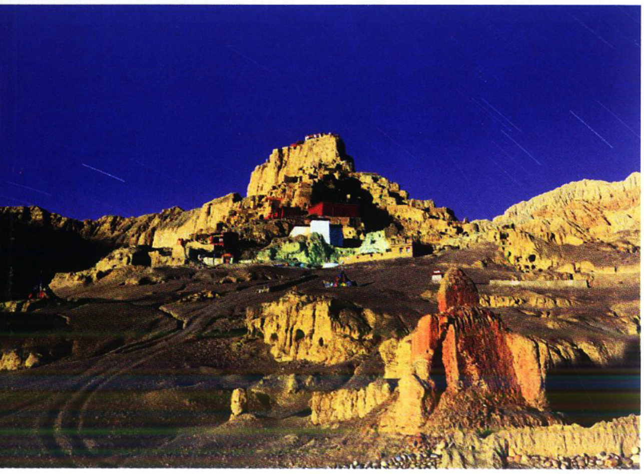
象雄的疆域问题非常复杂。在苯教徒看来，象雄疆域范围广大，包括上象雄、中象雄和下象雄三个大区域：上象雄包括今天中亚的伊朗、伊拉克在内的两河流域；中象雄主要是今天阿里一带；下象雄为昌都地区的丁青县、边坝县等地。下象雄又分为上、中、下象雄。这是苯教的概念。

佛教徒中的大学者，如《贤者喜宴》、《红史》等书的作者，基本都将象雄分为上、下两个部分。上象雄为现在的神山、圣湖和孔雀河流域的普兰县一带；下象雄为象泉河流域一带，这种划分是大家公认的。

一直到15、16世纪，“象雄”实际上是他称而非自称，是前、后藏的学者对西藏西部地区的称谓。15、16世纪，来自西藏西部的大学者也都被称作“象雄人”、“象雄学者”。如象雄巴·却旺扎巴是撰写诗歌的大学者，其名字就表明他是象泉河流域来的。

生活在阿里地区的人，并不自称象雄人。他们称较为古老的遗址为“门人”的遗址，而不是“象雄人”的遗址。还有一类遗存，阿里人认为是格萨尔时期的遗址。

对于象雄研究，需要将苯教徒、苯教学者与佛教徒、佛教学者的观点，以及西藏西部本地人对这一地区古代历史的看法等三种观点结合起来，从民族学、人类学、语言学、考古学、历史学、宗教学等角度，进行综合研究，其结果可能更为客观。可惜到目前为止，还没有形成这种整合、融通的局面。



象雄和古格被形象地比喻为“父子”关系

阿里札达县境内的古格王国遗址。10世纪至16世纪，这里曾是吐蕃王室后裔所建的西藏地方割据政权——古格王国的中心，17世纪中叶被外来的拉达克入侵者毁坏，仅存遗址。而提到古格，总是无法避开象雄，很多人甚至分不清两者的区别。有人将象雄和古格形象地比喻为“父子”的关系：当年，吐蕃末代赞普的重孙吉德尼玛衮投奔阿里，娶了当地头人之女，之后才有了古格的兴起。古格王朝就是在象雄王朝的旧址上建立起来的。摄影／卡布

学者认为阿里地区噶尔县门士乡的卡尔东城址是象雄都城。

我们的车子冒险横穿淹到车盖的象泉河水，来到琼隆银城遗址的脚下。遗址的残垣断壁看起来凄美壮观，不过想要攀爬上陡峭险峻的琼隆银城遗址却非常艰难。

一路攀爬，穿越一个个洞穴，可以看到，洞穴里的象雄壁画古朴简约，它们是今天唐卡艺术的前身。还有很多石器、擦擦、佛像或供品散落在洞穴中，不难看出当时代表象雄文化精华的宗教——雍仲本教的重要性，后来雍仲本教还深刻影响了藏传佛教的很多方面，比如说各种仪轨。

大多数古代文明最初都发源于河谷地带，象雄文明也不例外。其实，阿里高原一向被认为是西藏自然条件最恶劣的地区，不仅海拔高，而且气候寒冷干燥。而有了象泉河，就变得大不一样了。它从冈仁波齐峰奔流而下，在札达形成海拔较低、水草丰美、物产丰富的一块“宝地”，被誉为“阿里的粮仓”。当年象雄以及后来的古格选择象泉河谷作为国都，的确是独具慧眼。

一些专家研究认为，象雄王朝一度成为青藏高原政治、宗教和文化的中心，其势力和影响遍及中亚、西亚和南亚等地，还拥有自己的语言、文字、医学、历算等灿烂的文明，创造了影响亚洲乃至世界的信仰价值观。

象雄王朝之所以能辐射如此广大

杂志分享
QQ1564001698

秋冬户外新色彩，型走户外HASKI

在科技和时尚之间找到秋冬的色彩，在动感与简约之间得到流行的质感，新一季，HASKI带来的修身动感户外组合带给这个秋冬不同的户外感受，更加专业和柔软的科技面料，不仅带给身体从容妥帖的保护，更打破秋冬季带来的萧瑟沉闷之感。

而使用了高端科技"Finetex"和"东丽"的功能性面料的HASKI，不仅使HASKI在防水防风以及透气方面表现出色，更为消费者提供了高品质的保护性能，及更保暖更舒适的穿着体验。专业和品质，是这一季HASKI不变的承诺。

值得一提的是，在色彩方面使用的森林绿、嫩绿色以及贵族蓝让这一季的秋冬轻盈动感，绚丽缤纷。而在羽绒服方面可双面穿着的设计巧思也在这一季上得以体现，让这个秋冬拥有了时尚又不失稳重的活力搭配。新一季，无界型者，就此启程。

MF4060
男款黑色迷彩羽绒服

迷彩系列配色，不仅年轻时尚而且同时具备两面穿功能。使用高密度的多种特色织法LAYWARM科技面料，具有防绒、防水防风、透气透湿的效果。

WF40121
女款嫩绿色三合一夹克

采用美国杜邦公司高效功能性纳米级分子材料特氟龙，不仅外形靓丽时尚，更有可脱卸、可调节风帽和下摆、可调节收腰设计和撞色内里门襟。

WF40114
女款森林绿三合一夹克

采用美国杜邦公司高效功能性纳米级分子材料特氟龙，具备可脱卸、可调节风帽和下摆，以及大为提高夜间出行安全系数的3M反光圆点设计。

MF40104
男款贵族蓝三合一夹克

使用帝人集团密可柔Q轻薄面料，帽子不可脱卸不可收纳，前领线调节帽松紧，前门中、前身两侧及袖口袋采用防水拉链，使用了WELDING增加防水功能。

杂志分享
QQ1564001698

富有魔力的象泉河，一手孕育古文明，一手塑造壮美景观

从外观看，札达土林的雄浑与豪放，灵秀与精细，无不反映出札达盆地的沧桑巨变。除了雨水侵蚀和冲刷作用之外，象泉河及其支流的发育，对札达土林的形成起到了重要作用。可以说，象泉河不仅滋养了象雄文明，而且塑造了极为壮美的自然景观。象泉河流域是西藏西部最为重要的古代文明发祥地，历史上著名的象雄王国、古格王国都曾以这一流域为中心创造过辉煌灿烂的文化。

摄影／周焰

杂志分享
QQ1564001698

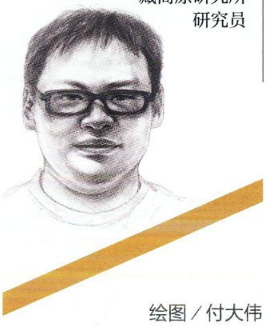
杂志分享
QQ1564001698

高寒

马年转山，冈仁波齐神山下的狂欢

今年是马年，藏历四月十五日这一天，冈仁波齐神山下热闹非凡，当地人正在举办隆重的萨噶达瓦节。信众们将经幡竖起来，并将青稞面撒向空中，向神灵表示敬意。这一天是纪念佛教创始人释迦牟尼诞辰、成道及涅槃的日子，信众要举办活动纪念，后来这些活动转变为大规模的转山。摄影／芈友康

侯居峙
中国科学院青藏高原研究所研究员



绘图／付大伟

过去5000年阿里地区气候变化与象雄王朝兴衰的关系

降水和温度作为两个最重要的气候因子，一直是古气候学家关注的焦点。同时古降水和古温度的定量重建，一直也是古气候研究领域的重点和难点。

通过研究发现，过去5000年以来，阿里地区大气年均温度呈明显上升趋势，上升幅度超过3℃。总体可以分为4个阶段：1、距今5000—4000年间，温度较低，年均温在1℃左右；2、距今4000—3300年间，温度逐渐上升至3℃（在此期间象雄文化出现）；3、距今3300—200年，温度波动明显但幅度较小，约0.6℃；4、200年以来，温度快速上升，变化幅度接近2℃，与全球变暖趋势一致。

距今5000年以来，阿里地区气候由相对湿润逐渐变为相对干旱。总体可以分为3个阶段：1、距今5000—3500年间，气候较湿润，降水量较大且变化较小；2、距今3500—1000年间，降水量波动明显，整体呈下降趋势，但是在距今约2800年和1300年前，出现两个降水峰值，其中间时段较为干旱；3、在距今约1000年时，气候急剧变干，降水量减少（在此期间象雄文化基本衰亡）。在距今500年左右，气候最为干旱，降水量达到最低值。距今500年以来，降水量略有增加，但整体相对较干旱。

基于以上结果，5000年以来阿里地区气候由“冷湿”变为“暖干”。温度和降水的这种组合特征，可能与象雄文化的出现和衰亡有关：在距今3500年左右气候温暖湿润时，象雄文化出现在阿里地区；而在距今700年左右，干旱气候可能加速了象雄文化的衰亡。这些还需要考古学提供证据支持。

的地区，这与阿里所处的地理位置有很大关系。它与南亚次大陆、中亚草原地区相毗邻，很早就有麝香之路、天珠之路等古道，成为中外文明交流重要的十字路口。

象雄文明是佛教文化起源的摇篮，也奠定了藏文化的根基

在基督教的《圣经》里，关于耶稣在12岁到30岁之间的记载只有寥寥几笔：“耶稣的智慧和身量，并神和人喜爱他的心，都一齐增长。”（《新约·路加福音》）于是，这18年耶稣究竟去哪儿了，就成了令后人费解的谜团。直到1894年，一位名叫尼古拉斯·诺托维茨的俄国作家兼旅行记者，在拉达克首府列城找到一本古老的经卷《伊萨经卷》，才提供了一种全新的解释——耶稣去了喜马拉雅山，在古象雄王朝管辖并影响的区域——拉达克列城市郊一座名叫希米斯的佛教寺院（即法戒寺）学习佛法。后来，这段故事还被拍成了电影《耶稣在印度》。

由于现在关于象雄文化的文字记录极少，所以《伊萨经卷》一经问世就震惊了世界，引起很大争议，但至少从中透露出一个重要信息——佛教思想在当时的象雄文化圈里已经非常普遍

杂志分享
QQ1564001698

打造赛车“梦工厂”

一汽-大众车手训练营圆满落幕

8月19日-21日，2014 一汽-大众车手训练营在北京通州汽车摩托车运动管理中心培训基地举行；

在为期三天的训练营中，每位学员不仅圆了自己的赛车梦想，更收获了震撼与感动；

作为中国汽车运动发展的亲历者，一汽-大众将持续致力于传承赛车文化、推进赛车运动的发展。

一汽-大众大众品牌公关总监拱兴波向学员介绍一汽-大众与中国赛车运动的渊源 →

速度与激情、极限与挑战是对赛车运动真实的写照。仅仅是旁观紧张激烈的比赛，赛车运动爱好者的肾上腺素就能急速飙升。能有机会参与其中，亲身体验驾驶赛车呼啸而过的快感，无疑是众多赛车发烧友的心愿与梦想。

8月19日—21日，一汽-大众为赛车运动爱好者倾力打造的赛车梦工厂——2014一汽-大众车手训练营在北京通州汽车摩托车运动管理中心培训基地举行。在为期三天的培训与学习中，赛车运动爱好者们系统学习了赛车理论知识并驾驶高尔夫战车在赛道上飞驰。经过严格的选拔与考核，表现优异的学员还获得了赛手驾驶执照。“在一汽-大众车手训练营里，我圆了自己的赛车梦想，收获了许多震撼。”来自上海的高尔夫车友会成员孔翎佳激动地表示。

“2014一汽-大众车手训练营是为所有赛车运动爱好者搭建的体验赛车运动魅力、感受赛车文化的平台，旨在实现一汽-大众和赛车运动爱好者之间的互动交流，并推动中国赛车运动的普及和发展。”一汽-大众大众品牌公关总监拱兴波表示，“参加车手训练营的车迷不仅能充分体验赛车运动赋予人的澎湃激情，还能感受到一汽-大众大众品牌激情、活力、运动的品牌元素。”

众所周知，由于参与费用高、缺乏公众参与渠道等因素，绝大多数赛车爱好者无法真正参与赛车运动、感受赛车文化，赛车运动的发展也进入了瓶颈期。作为中国汽车运动发展的亲历者，一汽-大众在传承赛车文化、推进赛车运动平民化方面做着持续努力。

今年，在CRC的北京怀柔站和甘肃张掖站，一汽-大众邀请了车迷及赛车爱好者前往现场观看比赛。赛车运动爱好者在领略一汽-大众车队飒爽英姿的同时，近距离地感受到了赛车运动的惊险刺激。除此之外，赛车运动爱好者还在工作人员的带领下参观一汽-大众车队的维修区，聆听专业人士讲解赛车知识，并与高尔夫战车零距离接触。

为了让车迷与赛车运动爱好者圆赛车梦想，一汽-大众还倾力举办了本次车手训练营。从4辆专业高尔夫战车的助阵到一汽-大众车队的全队总动员，可以说，一汽-大众为车迷构筑了一个赛车“梦工厂”。

虽然本次车手训练营落下了帷幕，而一汽-大众为车迷圆赛车梦的旅程还将继续。正如一汽-大众大众品牌公关总监拱兴波所言：“2014一汽-大众车手训练营只是开始，一汽-大众会将传承赛车文化和普及赛车运动的工作推进下去。未来，一汽-大众会将形式更多样、内容更丰富的活动带给所有车迷与赛车运动爱好者。”

杂志分享
QQ1564001698

高寒

古格王国遗址红殿殿内的反映修行者修行环境的壁画。

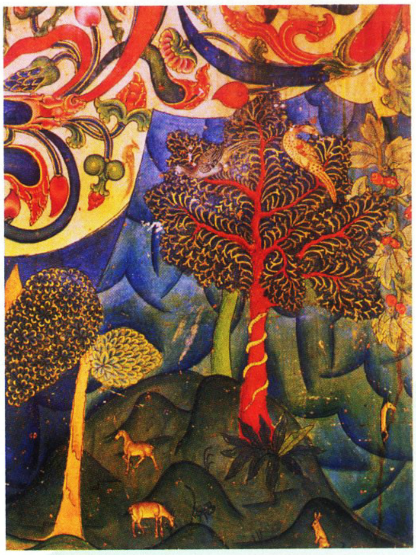
和流行了。

在南传佛教史中，有一部著作《琉璃宫史》，阐述了南赡部洲（即人类生活的地方）的状况："生长蒲桃树的南赡部洲北端有座大雪山……大雪山中有84000座山峰，7个直径50由旬、周长150由旬的大湖，七大湖名为：阿瑙达塔湖……阿瑙达塔湖有4条管道，西面有条象嘴般管道，其中流出之水从右绕湖三周后，朝西汇入西海；北面有条马嘴般管道，其中流出之水从右绕湖三周后，朝北汇入北海；东面有条狮嘴般管道，其中流出之水从右绕湖三周后，朝东汇入东海；南面有条牛嘴般管道，其中流出之水从右绕湖三周后，朝南沿着60由旬的盘石河床流出……"

以上说法与冈仁波齐峰流出的4条河流——狮泉河、马泉河、象泉河、孔雀河相符，也与阿里的圣湖玛旁雍错的地理位置描述一致。一座大山为中心，旁边有湖泊，周围有4条河流，如此特别的地理特征，唯有冈仁波齐峰、玛旁雍错和周围的河流可以相对应。

受到象雄文化哺育的佛教寺庙，仍然挺立在象泉河畔

象泉河畔的托林寺。托林寺是古格王国在阿里地区建造的第一座佛寺，它始建于996年，由古格王国国王益西沃和佛经翻译大师仁钦桑布仿照前藏的桑耶寺设计建造。由于古格的大力兴佛，托林寺逐渐成为当时的佛教中心。后来一些学者研究认为，佛教早在进入西藏之前，其创始人释迦牟尼就曾受到来自象雄文化的影响。而西藏本土的雍仲本教的许多仪轨，也被后来的藏传佛教所吸纳。摄影／卡布

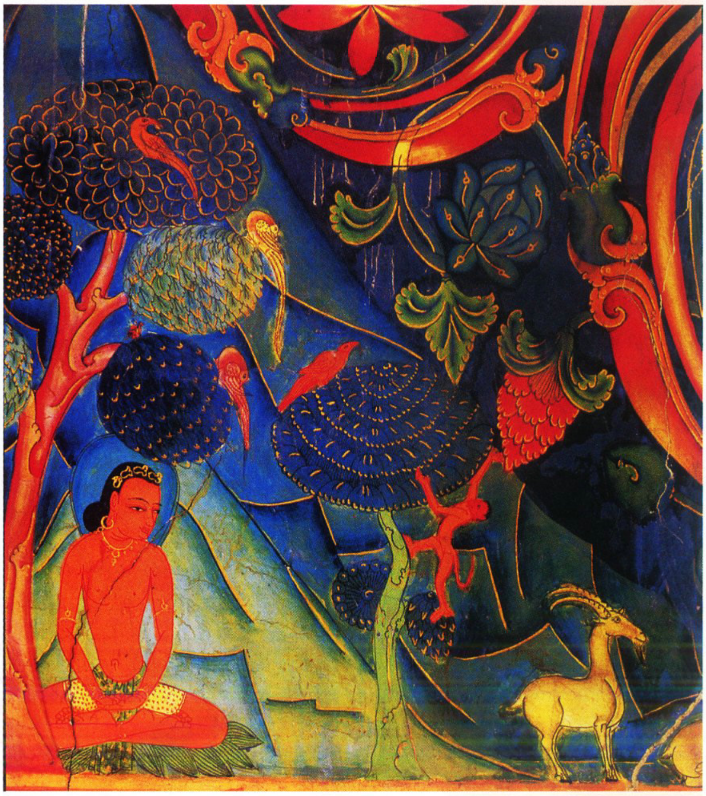


古格王国遗址红殿殿内的绘有各种飞禽走兽的壁画。

杂志分享
QQ1564001698

左图：古格王国遗址红殿殿内的天花彩绘壁画。红殿壁画中最引人注目的是具有史诗性质的建寺庆典图长卷壁画和佛传故事以及具有浓郁装饰效果的花卉图案。

下图：古格王国遗址红殿殿内的壁画，该壁画以蓝色为底，一名男子打坐于树下，周围有各种飞禽走兽。



透过壁画，了解阿里高原文化特点

由于象雄王朝留下的遗址至今罕见，因此我们不妨通过在象雄王朝基础上建立的古格王国遗址，来了解阿里这块高原上培育的文化特点。古格王国遗址位于札达县托林镇扎布让村的象泉河南岸，保存较完好的壁画主要分布在白殿、红殿、卓玛拉康、吉生拉康和曼陀罗佛殿之中。壁画内容异常丰富，几乎全面反映了古格人生活的各个方面。摄影／张超音

古格王国遗址红殿殿内的“佛传·苦修”壁画。这幅画描绘了牧女挤奶的生动形象，反映了当时真实的生活场景。

藏学专家才让太论证，在古代印度文化中，被奉为至尊、无所不能的大自在神，其栖身之地不是在印度，而是在北方的冈底斯山。因此从古到今，印度的信众北上到冈底斯山的冈仁波齐峰转山、转湖。这些思想对后来佛教的创始人释迦牟尼产生了很大影响。

一些学者认为，佛教产生的基础正是象雄文明。从某种意义上说，后来佛教传入西藏，其实是象雄文化的回归。如同母亲和孩子一样，象雄文化和佛教不可分割，它们互相影响和促进。

随着藏民族在高原的繁衍，象雄文化的精华在藏族的精神和生活中得到了传承，也在世界各地以不同的形式发扬。目前藏地人们的生活、信仰、宗教仪轨（转神山圣湖、煨桑、挂经幡等）几乎都留存着象雄文化的痕迹，藏戏、歌舞、乐器、唐卡艺术、藏医学、天文历算等也是象雄文化的遗留。

闪耀雪域高原的象雄王朝，为何一夜之间消失无形？

在一个月朗星稀的清晨，我们来到阿里地区噶尔县的门士乡，路过著名的卡尔东遗址，进入到象雄国里象雄的中心区域。在开阔的峡谷对面，映入眼帘的是冈仁波齐峰山脚下闪耀象雄文明光芒的雍仲本教大寺——古如江寺。被彩色经幡掩映的古如江寺，陡峭山崖上的修行洞，以及早期象雄人生活的洞窟，无不散发出神秘气息。

如今，巧合的是，象雄历史的传承和保护再一次落在了古如江寺身上。一天，一辆卡车驶经古如江寺，道路突然下陷，一座震惊世人的象雄墓葬就

狮泉河也是孕育象雄文明的河流

发源于冈仁波齐峰的狮泉河，也是孕育象雄文明的一条河流。专家认为，至少在4000年前开始，象雄就是吐蕃崛起以前青藏高原最大的部落联盟。它以阿里为中心，通过至少18个部落覆盖了西藏的大片疆土。今天藏族的许多生活方式，都是象雄时代所流传下来的。比如婚丧嫁娶、天文历算、医学文学、歌舞绘画、驱灾除邪、卜算占卦等。此外，转神山神湖、撒风马旗、挂五彩经幡、刻石头经文、放置玛尼堆、打卦、供奉朵玛盘甚至使用转经筒等，这些也都是雍仲本教的遗俗。摄影／宗同昌

杂志分享
QQ1564001698

此被发现。古墓犹如一个袖珍博物馆，出土了距今至少1700年前、带有汉字的铭文锦，传递出象雄与中原的深厚联系。还有浑厚古朴的青铜钵、陶罐、金箔以及黄金面具等。这些文物无不透露出一个古老王朝的如烟往事。

不过，再辉煌的王朝，也有落幕的时候，象雄王朝也不例外。象雄的灭亡，是因为它遭遇了一个强大的对手、也曾经是它属下部落的吐蕃。

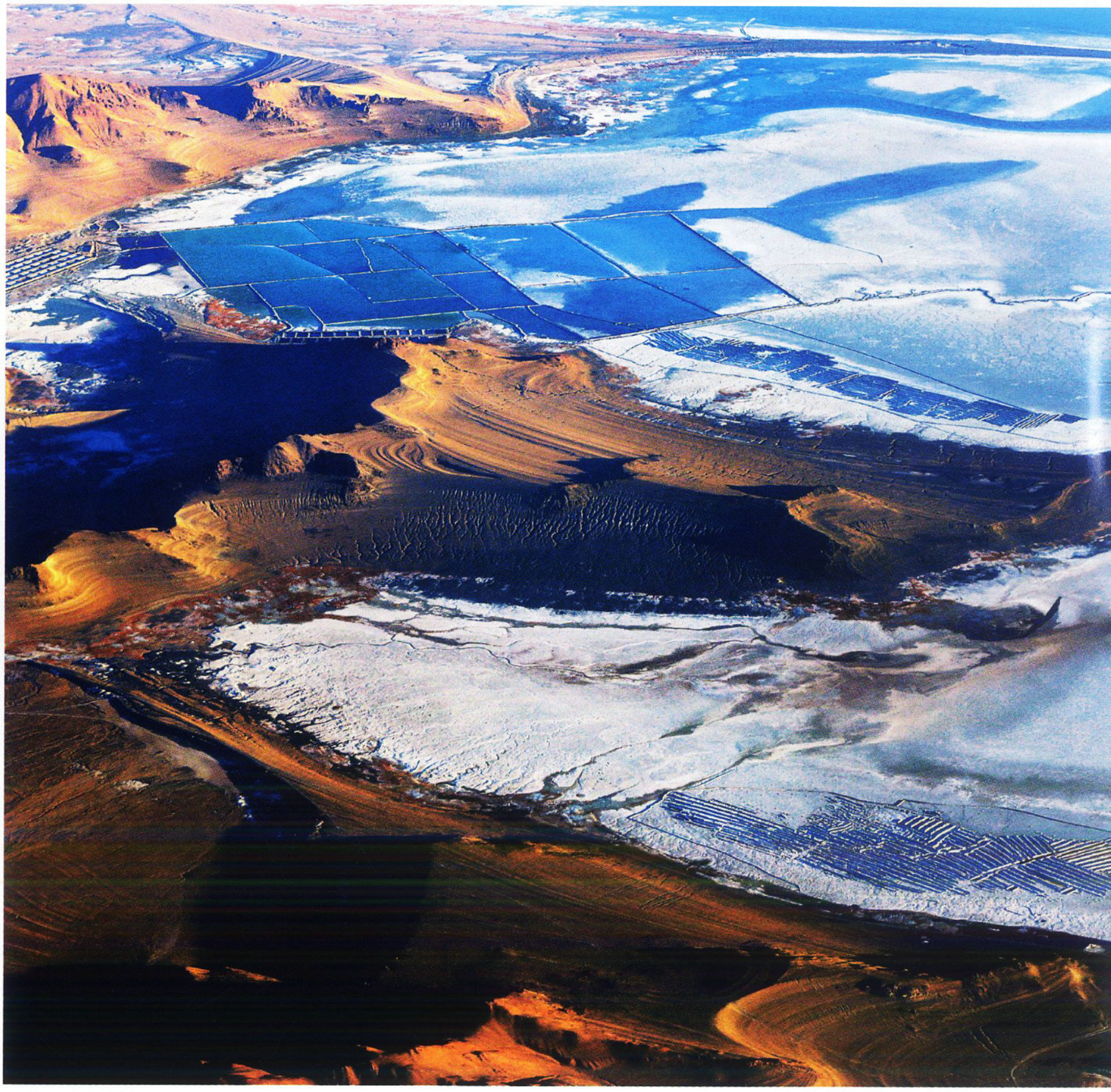
象雄的末代国王叫李迷夏（也有专家认为"李迷夏"并不是末代象雄王的名字，而是象雄王的统称），娶了松赞干布的妹妹萨玛嘎为妻。据说李迷夏宠爱其他妃子，冷落了萨玛嘎。这下算是捅了马蜂窝，萨玛嘎公主一怒之下干脆作为内应，与大哥松赞干布联手灭了李迷夏。

李迷夏的宫殿就建在象雄国"中象雄"的中心——今天那曲地区当惹雍错一带陡峭的悬崖上。当惹雍错是雍仲本教崇拜的最大圣湖。后来松赞干布包围李迷夏的宫殿，却久攻不下，最后还是妹妹萨玛嘎通风报信，李迷夏在当惹雍错附近泡温泉时，被松赞干布伏击，导致了象雄的灭亡。

此后，象雄不甘松赞干布的征服，伺机反抗，直到8世纪第38代吐蕃赞普赤松德赞统治时期，吐蕃才算彻底征服象雄。后来，为了屏蔽象雄国师（辅佐吐蕃王的雍仲本教高僧）对吐蕃政权的影响，吐蕃几度人为毁灭象雄历史，改写了很多历史真相。从此以后，象雄文明就渐渐在历史中消失无踪，却以不同的状态遗留在各种信仰和文化中……

责任编辑／雷东军
图片编辑／孙毅博
版式设计／崔晓琳

杂志分享
QQ1564001698



食盐之路
曾与“丝绸之路”齐名

撰文 李涛
摄影 才旺江村 等

7世纪上半叶，唐朝的强盛重新让“丝绸之路”焕发活力，
而统一雪域高原的吐蕃则打通了“食盐之路”。
因为地处南亚、中亚和青藏高原之间，西藏阿里成为“食盐之路”之枢纽。
相比备受追捧的“丝绸之路”，曾是青藏高原交通要道的“食盐之路”，
还不为公众所熟知。

杂志分享
QQ1564001698

藏西北盐湖
不仅产生景观，还催生文明
盐湖密集的藏西北自古以来盛产池盐。从空中俯瞰，盐湖如大地的蓝眼睛一样，是阿里高原上的一道迷人风景。考古发现，阿里高原很早就有人类繁衍生息，后来又有灿烂的象雄文明。在这里，盐一直扮演着不可或缺的角色。隋代史料中对这里多盐、贩盐状况留下过记载。古代经过这里的商道以运盐而闻名，故称“食盐之路”。摄影／车刚

20世纪90年代初，我去了一趟阿里地区革吉县擦咔（藏语，盐湖）乡。穿过大片荒原后，乡驻地出现了难得一见的袅袅炊烟。春夏之交时，藏北草原上的牧羊女每天可以眺望几百公里以外的美景，但也许永远不能涉足。然而，男人们则不同，他们正要准备一段驼盐的旅程。

古铜色皮肤的青年嘉措在这块土地上长大，一条古老的盐道从他家附近穿过——年少时，他曾跟着父辈的驮队日夜奔走，到遥远的农区完成盐、粮交换。随着采盐手段越来越多，农区甚至有了自产的食盐，传统的运盐方式将很快退出历史舞台。

在藏北，关于人和盐的故事古老而悠远，在一千多年前就开始上演了……

唐朝重开“丝路”，吐蕃打通“盐路”

7世纪上半叶，中原的唐帝国和青藏高原上的吐蕃几乎同时崛起：前者在太宗时迎来久乱后的盛世，后者则由松赞干布完成了对高原各部的统一。当时，西域成为唐朝西疆，羊同（汉籍中的羊同也译作象雄，中心范围在西藏阿里和克什米尔拉达克地区）各部为吐蕃所灭。

强大政权的崛起，伴随着对外交通网的开辟——青藏高原要对外联系，最迫切交流的区域是中亚（古代中亚包括西域）和南亚。此时，一条重要的通道被开辟出来。

我们知道，与西藏隔着昆仑山的西域，有闻名于世的“丝绸之路”。与之相对，学者将古代吐蕃地区通往外界的古道称为“食盐之路”——因为，食盐曾是这里贩运的代表性商品。汉文史料《隋书》说，女国之地，“尤多盐，恒将盐向天竺兴贩，其利数倍”。藏文史料《王统世系明鉴》则说：“朗日论赞从北方的突厥人那里得到了食盐。”控制女国、勃律旧地后，吐蕃打通了“食盐之路”。

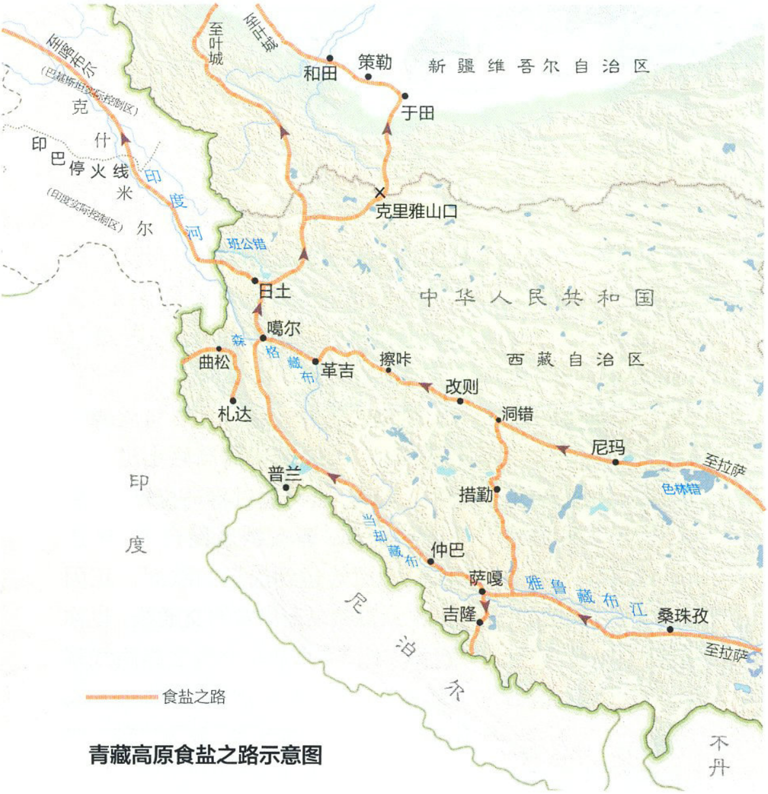
这些古道上，还有一样与丝绸齐名的商品，那就是青藏高原上出产的麝香。麝香，要么越过喜马拉雅山，到达南亚北部，要么越过昆仑山，到达中亚，然后转运到遥远的欧洲。正因为此，从青藏高原出发的交通线，也称“麝香之路”（食盐与麝香之路路线基本重合）。从时间上推算，麝香的交易出现更早，甚至在西汉“丝绸之路”时期就诞生了。有古罗马时期壁画证明，为埃及艳后带来迷人体香的就是麝香，最好的麝香产自遥远的青藏高原。

麝香是奢侈品，食盐是必需品。从更长时间来说，“食盐之路”的功能持续时间更长，食盐运输量远高于麝香。《隋书》相关记载证明，吐蕃统一高原之前，阿里地区的“女国”，是古盐路的驿站，且盐的交易就相当繁盛，所以“其利数倍”（《隋书·女国传》）。

根据古文献记载和当代学者考证，“食盐之路”的线路可以被清晰地描绘出来：它从拉萨出发，向西经日喀则、出阿里，通过今日拉达克地区到达中亚、西亚、欧洲。“食盐之路”向东，可延至昌都，进入滇、川后与“茶马古道”相连，向北则通过阿里中转至中亚，与“丝绸之路”交会。在西藏地区，它的南线途经桑珠孜、萨嘎、拉孜、亚东、吉隆、仲巴等重镇，北线则穿过羌塘高原上的安多、尼玛、那曲、改则、革吉、噶尔（阿里地区行署驻地）等重镇。

杂志分享
QQ1564001698

高寒



青藏高原食盐之路示意图

古“食盐之路”穿越阿里高原的交通网

据《中国盐业史》一书统计，西藏有两个比较集中的产盐带：一在藏西北阿里地区，尤其集中在昆仑山南麓高原的高原多湖区，以池盐为主；一在喜马拉雅山北麓，拉萨河、年楚河谷地，多为井盐。而沟通南亚北部与青藏高原的“食盐之路”穿越了这两个多盐地带。就历史悠久程度而言，藏西北的食盐开采更早、产量更大。据不完全统计，西藏盐湖占全国盐湖数量的四分之一，其中大部分集中于阿里地区，该地区有盐湖96处，约占西藏盐湖总数的52.2%。食盐资源与地理优势，让阿里一度成为重要的交通枢纽。

“食盐之路”之于吐蕃，犹如“丝绸之路”之于唐朝。8世纪后期，唐帝国和吐蕃政权逐渐分崩离析，二者几乎同时衰落。随后，“食盐之路”变得冷清，却并未荒废，古人走出的商道一直被民间沿用下来。上世纪60年代，英国记者内维尔·马克斯韦尔这样描写“食盐之路”穿过的阿克赛钦地区（在新疆西南部，与阿里相邻）：“一条古时的商路穿过此地，在短促的夏季，中午前后几个钟头，溪流里的冰融化可供牲畜饮水时，载着生丝、玉石、黄麻、食盐、羊毛的牦牛队，就从现在的新疆经过这里前往西藏。”可知，当时食盐仍是商道上的主要商品之一。

两三百年间，那条从青藏高原腹地经阿里通往南亚、中亚的“食盐之路”，曾是吐蕃王朝兴衰的见证者。看似寸草不生的地方，却诞生了繁盛的“食盐之路”，这让今人难以想象。

“食盐之路”，贯通西藏地区的两大产盐地带

关于古代西藏之盐，清代之前留下的记载很少，《隋书》中的只言片语成为最早的记载：“（女国）尤多盐，恒将盐向天竺兴贩运。”中国社会科学院中国边疆史地研究中心的研究员房建昌先生认为，《隋书》说女国多盐，这里用于交易的盐多为本地所产，因为那一带多盐湖矿。

沟通西藏、新疆的喀喇昆仑山间古道，曾是“食盐之路”的一部分，其中一条山道与今新藏公路大致重合。在新藏公路“三十里营房”往东不远处的地方，北京大学的王小甫教授找到了两个分别叫小盐池、大盐池的地方。1993年秋，他曾沿此路从新疆往西藏考察，同行的一位家住狮泉河的藏族女商人还在这一带询问购买食盐之事。她说，狮泉河的人认为这里盐矿产的大粒盐（石盐）特别适于腌制用。阿里许多地名也跟盐有关：如革吉县有以“盐湖”（擦咔）命名的乡镇。直到20世纪90年代，闻名藏北的盐粮驮队主要还在这一带活跃着。

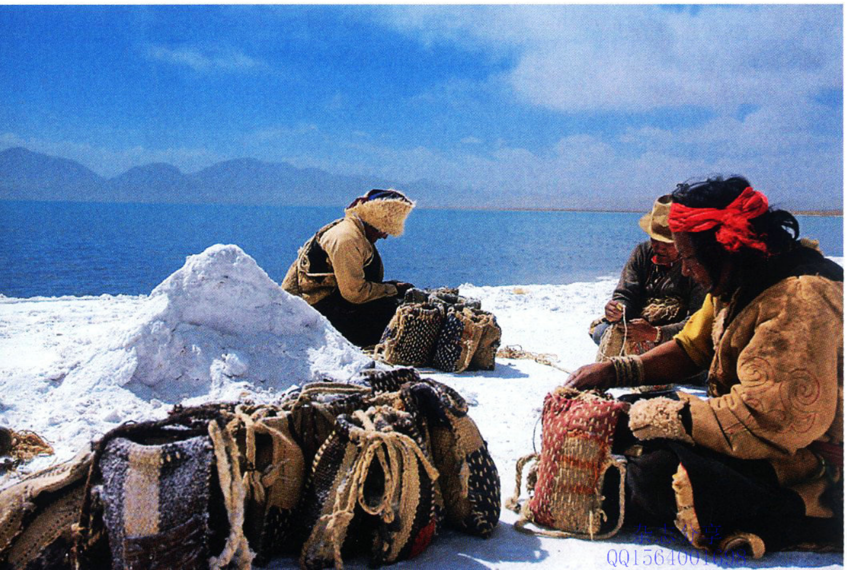
日喀则、拉萨地区的盐矿出现得较晚，直到清朝史料才有记载。1774年11月，英国人波格匀来到白朗县所在地，发现有来自Dospa地区的羊帮，约有1200只，这种羊较大，它们运盐至江孜，驮回粮食，每只羊驮20—25磅。其游记编者马尔堪考证后认为，Dospa意为盐国，Dos为突厥语“盐”。房建昌先生说：“Dospa为藏语vbrog-pa的译音，意为‘牧民’，这些人很可能来自今日喀则市仲巴一带，因为这里当时称作vhrog-shod，且产盐。”

值得一提的是，清乾隆年间那场

杂志分享
QQ1564001698

盐路上的驮盐队
是藏北高原上的一道风景

每年冬春之交，藏北牧民都会带着数以百计的牦牛，去北方的盐湖地区，在那里他们将采出一袋一袋的盐巴，然后用牦牛驮回家乡。蔚蓝的咸水湖畔，四周的盐带宽达百米，如银似雪，踩上去“嘎嘎”作响，所以采盐在这里非常简单（上图）。采盐之后，盐人用手工织造的牛毛花条纹口袋装盐（下图）。



旷日持久的反击廓尔喀入侵之战，食盐贸易也是造成战争冲突的原因之一。当时，喜马拉雅山以南的尼泊尔、不丹、锡金等地产盐甚少，是后藏食盐的重要输入地。向皇帝汇报廓尔喀人第一次侵藏起因时，清朝官员称：“因彼地乏盐，常有人来藏买盐……因此不和，以致兴兵。”

盐粮交易，“食盐之路”上的古老遗存

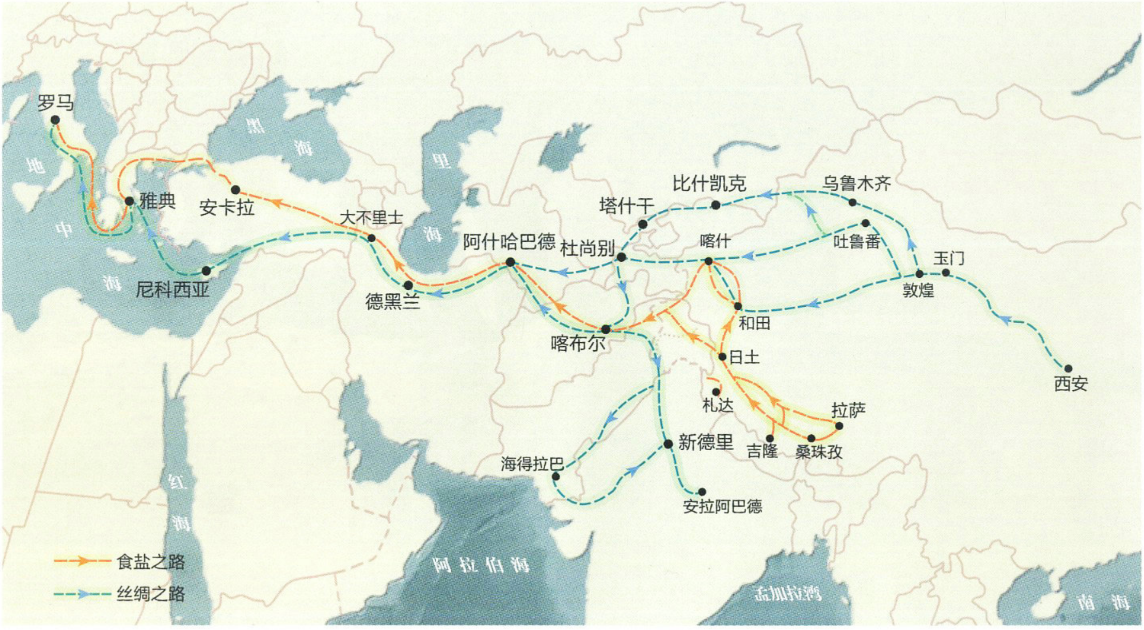
西藏盐产丰富，并长期在“食盐之路”上扮演最重要的角色。按照《中国盐业史》所说，考虑到这种古老传统，西藏目前是我国唯一不设盐业公司的省区。直到上世纪90年代，西藏牧区与农区的盐粮交换还在进行，由藏北牧区男子组成的驮队，就曾长期为此而奔走。

十多年前，我和我的研究团队专门去阿里考察，对革吉县擦咔乡的一支驮盐队进行了跟踪记录。春夏之交，植被稀少的高原微沙扬起，上千只羊和数百头牦牛一个个背负盐袋，似军旅，如洪水，铺天盖地，陡然掩来——这就是与云南马帮齐名的藏北驮盐队了。没人能说清这些民间驮帮具体源于何时，但我可以断定，这是古“食盐之路”最后的遗存了。

为了防匪患、抵御自然灾害，人们往往几家人、一个村或一个部落等结伴而行，组成数十人的驮队。春、夏季，

东志分享
QQ1564001698

古“食盐之路”与“丝绸之路”示意图



人们赶着牛羊去盐湖采盐；秋天，牧人将盐巴及牧区的牛羊肉等驮载到农区去交换农产品。

春夏之交，绵羊产羔高峰刚过，擦咔乡的男人就开始忙活打点行装。出发前，驮盐队所有成员要开一次“盐人会议”，要特别安排“盐人家庭”成员的各个角色——“爸爸”、“妈妈”、“法官”——当然，这些角色是由清一色男人担任。“爸爸”是一家之主，由驮盐经验丰富的长者出任；“妈妈”负责生火、烧茶、做饭等；“法官”主要协助“爸爸”解决各种纠纷。

装满一袋袋盐巴，人们举行了庄严的祭拜仪式。他们首先拜谢出产食盐的盐湖母亲——给湖边的玛尼堆换上五彩经幡，用糌粑捏成大大小小的牛、羊，用酥油做成松柏，或供奉于玛尼堆前，或投入盐湖中。仪式结束后，他们不停回望盐湖，恋恋不舍地踏上归程。采盐路上，我无数次被他们所唱的歌曲所打动，问了向导才知道，这是苦中作乐的《驮盐歌》：“我从家乡出发的时候，我身穿美丽的羔皮衣。当历尽艰辛赶到盐湖，皮衣变成无毛靴底……我从家乡出发的时候，我亲友唱起送行的歌。当独行在茫茫风雷中，我苦思着家乡的亲人。”

牧人驮回的盐，除一小部分供自家生活所需外，大部分要留到秋天驮往农区进行盐粮交换。到了秋收季节，盐湖乡的驮队又开始整装待发，从牧区到农区去交换粮食。队伍从革吉县出发，一路东南行进，过了改则、措勤两县，要耗费十多日。短暂歇息后，小伙子们的队伍转而向南，沿措勤县至昂仁县之间的山谷行走。

半个月多前在擦咔乡，队伍是迎着暖阳出发的，半个月后，冈底斯山北坡的寒气迎接了我们，气温从20摄氏

盐路与丝路
两条影响人类文明的古道

学者考证认为，从青藏高原出发的古商道主要以麝香、食盐运输而闻名，所以称为“麝香之路”或“食盐之路”，它出阿里高原进入中亚之后与丝绸之路会合，向西通向遥远的西亚、欧洲。“食盐之路”是以阿里为中转站，构成了古代一条交往要道。除了食盐、麝香，一路上还有来往的使臣、出征的军队、联姻的公主……相比颇受热捧的“丝绸之路”，“食盐之路”在当下尚未被广泛关注。

杂志分享
QQ1564001698

度飞速直降，夜晚甚至有零下二十多摄氏度。此时，几位小伙子放着帐篷不睡，只在地上垫一条羊毛毡，解开袍子将全身一裹，再盖一条“志莫”（羊毛毯），就在山坡上酣然入睡。我吃惊地望着不到30岁的嘉措，他半开玩笑地说：“‘颇沙’（藏语，小伙子）都让火烤昏了头，才不冷呢。别看他们年轻，但跑这条道已经三趟了，心里有都一把火呢。”随后他指着装满盐袋的羊群：“你看，它们才辛苦可怜呢！”

跟牦牛不同的是，绵羊的盐袋子到了晚上也不能放下重负，因为队伍规模大，装卸实在太麻烦。就这样，驮羊一直背着盐袋走到终点。难怪，长期在西藏工作的作家阎振中对驮羊生出了无限爱怜，说它们“脖子上的铜铃，不时摇曳着献身精神的悲怆”。

那时，穿冈底斯山到日喀则市的省道还没开通，我跟随采访的驮队走的是比较原始的石头山道。大约又过半月，我们到达了一处颇具标志性的高原湖泊——打加错，此地位于冈底斯山腰，再往南走，就能望见日喀则市的昂仁县了。从昂仁开始，驮队开始走轻松一点的“下坡路”，快到雅鲁藏布江畔的萨嘎时，疲倦了一路的驮羊似乎闻到了河水和粮食的味道，竟快速飞奔起来。进了河谷，空气相对湿润，气温也转暖了。到了吉隆县城驻地宗嘎镇，牧人和农人完成了盐粮交换。按照当时比价，一袋盐能换回一袋青稞。

随后，我和向导取道日喀则去拉萨，而满载粮食的驮队要原路返回。千里之外，藏北草场上牧羊的母亲与妻子，还在翘首以盼。返乡时，他们一定会迎着高原上的阳光高唱《驮盐歌》：“怯懦者害怕来盐湖，有志者才敢上征途。岩石峭壁我当梯子，小山坡我当门槛儿，走平原轻松如诵经……”

绵羊与牦牛
驮盐路上最辛苦的“劳工”

运盐路上，担任运输主力的是驮畜——牦牛和绵羊，其中绵羊队伍更为壮大。一支队伍，牦牛有几十只到几百只不等，绵羊则有上千只。前往盐湖采盐的路上，除少数牲畜驮载盐人们的食物、衣物、帐篷和装盐巴的空口袋等行李外，其余牲畜一身轻装。相比牦牛，绵羊一路上承受着更大的痛苦：由于藏北草原缺少木材给羊作鞍具，盐人们只好将装满盐的牛毛花条纹口袋直接放在羊背上，绵羊孱弱的身躯要负载一二十斤重的东西。

责任编辑／马子雷
图片编辑／孙毅博
版式设计／崔晓琳

杂志分享
QQ1564001698

目前，云南、贵州、青海、宁夏、广西、重庆、甘南7地第一批20个最美观景拍摄点名单已出炉，更多精彩观景点也将倾情呈现，敬请期待。

云南第一批20个名单

沙溪古镇
红河源九曲十八弯
纳帕海
松赞林寺
元阳老虎嘴梯田
新平哀牢山红河谷
梅里雪山
罗平油菜花
石鼓镇
武定己衣大裂谷
泸沽湖
青龙山
元江那诺梯田人家
丽江古城
会泽大草海
聂耳广场
翁丁村
双龙桥
盐津
龙摩爷

贵州第一批20个名单

开阳禾丰底窝坝
花溪青岩古镇
盘县乌蒙大草原海子湖
兴义市万峰问天
乌蒙山国家地质公园天生桥
贵州绥阳双门峡
仁怀市茅台渡口
赤水市丹霞佛光岩
凤冈县茶海之心
石阡县楼上古寨
思南石林叠翠
贞丰双乳峰
百里杜鹃索玛栈道
赫章县阿西里西大草原
黄果树
普定县夜郎湖
施秉云台山映斗阁
镇远古城
樟江风景名胜区小七孔古桥
龙里大草原

青海第一批20个名单

青海湖
坎布拉
二郎剑
塔尔寺
祁连风光
卓尔山
龙羊峡水库
黑河
冷湖俄博梁雅丹地貌
年保玉则
阿什贡
鄂陵湖
牛头碑
达日黄河谷地
门源百里花海
撒拉族绿色家园
花海芬芳浴
茶卡盐湖
隆务寺
当代山观景台鸟瞰结古镇全貌

宁夏第一批20个名单

沙湖
固原红绿六盘
固原老龙潭四潭
须弥山烂漫桃花
六盘山梯田
六盘山森林
罗山
南华山秋景
贺兰山云海
贺兰山森林
镇北堡西部影城月亮门
西夏王陵
贺兰山三关口长城
宝湖
腾格里湖边墙落日
腾格里清晨
寺口子
南长滩村
中华回乡文化园
天池

杂志分享
QQ1564001698

最美观景拍摄点

寻找
中国最美观景
拍摄点

中国之辽阔，使得普通人很难亲身体验、并用镜头记录下她所有的美丽。因此，在寻找中国“最美”的路上，我们邀请您：

- 拍下旅途中您认为的“最美观景拍摄点”
- 到官网上传您拍摄的照片
- 为其他用户上传的“观景拍摄点”点赞

主办
《中国国家地理》杂志社

已合作的协办单位（排名不分先后）
四川省旅游局 | 云南省旅游发展委员会 | 贵州省旅游局 | 贵州日报报业集团 | 青海省旅游局 | 甘南藏族自治州旅游局 | 宁夏回族自治区旅游局 | 重庆市旅游局 | 广西壮族自治区旅游局

承办
中国国家地理新媒体

广西第一批20个名单

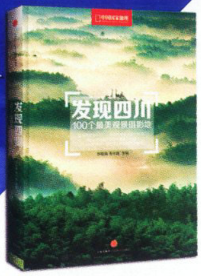
德天瀑布
八角寨螺丝山
猫儿山
灵渠
桂林阳朔山水
漓江
大面山
临桂区自然山水田园风光
涠洲岛
红水河峡谷
玉林大容山
黄姚古镇
莲花山
圣堂山
秀美柳江田园风光
大石围天坑
盘阳河风光
那社乡水晶宫
龙脊梯田
程阳风雨桥

重庆第一批20个名单

巫峡
四面山云中飞瀑
护国门雄关
小寨天坑
金佛山东坡
中山古镇长街
旱夔门
雪宝山云海
巴岳山黄桷门
金佛山
天龙桥
雪宝山睡佛
涞滩瓮城
风雨廊桥
巴岳山龟背石
芙蓉江
塘河古镇
安居黄家坝
龙潭晨舟
齐安公所

甘南第一批20个名单

阿万仓
黄河首曲
八角古城
拉卜楞寺
桑科草原
白古寺
扎尕那
措美峰
拉尕神海
三角石
百年藏寨
尕海湖
郎木寺
则岔石林群
乔吾塘寺
当周草原
米拉日巴佛阁
天池冶海
将军睡千年
情人谷



四川100个最美观景拍摄点
已评出，并集结出版。

更多资讯请登录
中国国家地理网
www.dili360.com

杂志分享
QQ1564001698

活佛

日桑仁波切：

在西藏阿里地区，日桑仁波切和他所在的阿姑家族充满了传奇色彩。如今，家族的神圣使命——寻找“乌金贝隆”——还在世代延续下去。为了追寻这个使命，日桑仁波切这个曾经的“问题少年”也逐渐走向正轨，承担起仁波切应该做的事业……

2011年（藏历铁兔年）大年初三，虽然已是阳历3月7日，但拉萨依然是春寒料峭的季节。上午8点，和往常一样，106岁的冈措卓玛起床后，在经堂里虔诚地点燃了一排排酥油灯。摇曳的火苗映照着她经历一个世纪的沧桑脸庞，上面刀刻般的皱纹仿佛凝固了时光的步伐。一切都显得宁静而祥和。

同时，在拉萨某居民区的一座普通楼房内，日喀则昂仁县查孜乡通灵寺三世仁波切日桑多吉正准备出门朝拜哲蚌寺。依照藏族过年传统，藏历新年朝佛是一项非常重要的活动。

上午9点，已在哲蚌寺朝拜的日桑多吉仁波切（以下简称日桑仁波切）突然接到紧急电话：他的外祖母——冈措卓玛坐在经堂里，手里紧握着念珠，平静地走完了她的百年人生。

此刻，一股忧伤从日桑仁波切心底升腾起来。外祖母的去世，预示他所在的阿姑家族一个时代的结束。如今，家族的神圣使命——寻找“乌金贝隆”

日桑仁波切是通灵寺第二世仁波切贡确·丹增·赤列久美（1923—1965年）的转世。在后藏信众中，通灵寺仁波切被尊称为「日月同辉」中的「太阳」。所谓「日月同辉」，是指后藏噶举派最主要的两位法王。此称谓源于通灵寺第一世仁波切丹增·白玛伟色的无上功德，民间也有传说他是文殊菩萨的化身。

杂志分享
QQ1564001698

日桑仁波切

1974年出生

藏传佛教噶举派活佛

出家与学习寺庙（12岁至19岁）／阿里地区革吉县擦咔乡扎西曲林寺

坐床与住持寺庙（18岁）／日喀则市昂仁县查孜乡通灵寺

寻找心中的“乌金贝隆”

撰文 焦虎三

摄影 黄小黄 等

杂志分享
001564061698

日桑仁波切在一次外出途中，被一位虔诚的信众拦下车辆。这位信众执意要从日桑仁波切的车子底下爬过去，他认为这样做，尊敬的仁波切就会为他带来好运。在信众眼里，日桑仁波切就是“日月同辉”中的“太阳”。通灵寺第一世仁波切丹增·白玛伟色，创建了噶举派通灵寺，一生掘藏经书18部，融通直贡噶举和宁玛两派，创立了独树一帜的法系，史称“通灵派”，因其功德成就大，故获得了“日月同辉”中的“太阳”的殊荣。
摄影／温普林

（在藏语里，“乌金贝隆”含有“净土”、“理想国”、“太阳城”等意）——还在延续，而这个使命早已落在日桑仁波切的身上……

1959：阿姑家族的千里迁徙

上世纪50年代，雪域高原迎来一场巨大变革。在今那曲尼玛县这块古象雄文明曾经的辉煌之地，一个古老族群——“阿姑家族”的世袭头领贡布多吉，正忐忑不安地揣测着当时的时局风向。为了族人的未来，这位阿姑·巴俄阿日的后代萌生了远走外乡、寻找“净土”的念头。

在雪域高原当代历史中，贡布多吉与他的家族充满传奇色彩，而贡布多吉的法号“札那仓巴”更是威名赫赫。阿姑家族原本世居于今那曲比如县一带，一直为藏传佛教宁玛派的世袭“瑜伽士”（即修行者）。1900年，这个贵族家庭的首领巴俄阿日生下独子，并为儿子取名“贡布多吉”，意为“金刚厉神”。而贡布多吉此后的一生，也确如金刚般坚毅，如厉神般果敢。

后来贡布多吉成为德加仁波切的首位根本弟子，

杂志分享
QQ1564001698

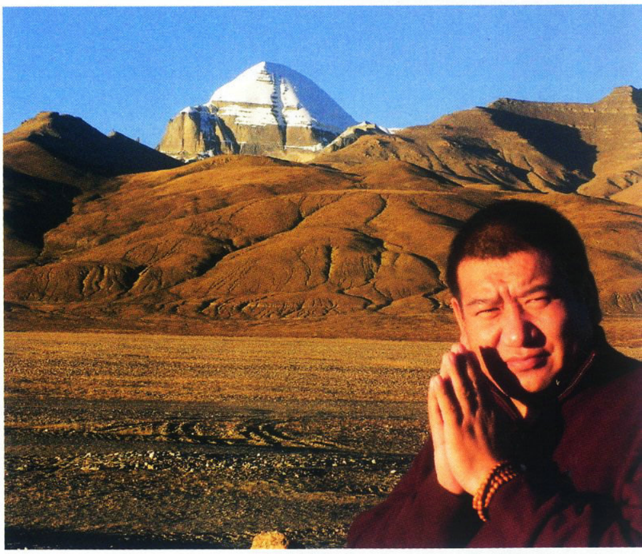
左页图：在阿里，日桑仁波切与当地信众的关系亲密无间，他经常为他们摸顶、加持。在雪域高原当代历史中，日桑仁波切与他的家族充满传奇色彩。在阿里、那曲一带民间流传至今的传说中，日桑仁波切的祖父札那仓巴是一位宁玛派圣僧，他承“虚空之法”，开启了口传掘藏的神圣经历，云游阿里，讲经弘法。后来，一直漂泊在外的札那仓巴来到那曲尼玛县中仓乡的当穷一带定居下来，修建了两座寺庙。摄影／温普林

并前往冈底斯一座名为“札那”的大山中闭关修行了12年，被人们称为“札那仓巴”，意为“札那山的闭关修行者”。就这样，阿姑家族诞生了一位宁玛派的圣僧，后藏屈指可数的掘藏大师。

1959年，札那仓巴向族人宣布：根据自己掘藏出的一部与莲花生大师有关的经书开示，他将带领族人西行迁徙，去寻找一处名为“乌金贝隆”的秘境。在莲花生大师的隐寓中，这是一处隐秘的山谷，是远离尘世的净土。

在随后的漫漫征途中，札那仓巴带领庞大的队伍，穿越藏北进入新疆，最终定居于巴音布鲁克草原。直到上世纪70年代开始，部分藏民又先后在札那仓巴与冈措卓玛的带领下，陆续返回西藏。

阿姑家族这次传奇的千里奔波，为家族带来了根本的命运改变，也为家族日后诞生另一位传奇人物——日桑仁波切创造了因缘。



日桑仁波切在虔诚地转冈仁波齐神山。而早在上世纪40年代初，日桑仁波切的曾祖父巴俄阿日去世后，祖父札那仓巴在母亲和两位姐姐的带领下，前往冈仁波齐神山转山还愿。转山途中，日桑仁波切的曾祖母倒下了，就再也没有爬起来。后来日桑仁波切出生后不久，札那仓巴便向家人再三嘱咐：“这个孩子一定要保持干净，从小不要接触‘脏’的东西。”再三吩咐日桑仁波切的父亲和家族，千万要把这个孩子保护好。后来，札那仓巴还亲自将祖辈的衣钵——自己珍藏的掘藏经书、佛像和法器，交给日桑仁波切。

1982：回归噶举法脉的日桑仁波切

在上述这支远赴新疆的迁徙队伍中，有一位名叫冈措卓玛的藏族妇女，她的丈夫在到达可可西里时不幸去世。依传统习俗，冈措卓玛请来高僧札那仓巴为丈夫念经超度。后来，两家就此结下姻亲：札那仓巴的长子曲加多吉娶了冈措卓玛的三女儿次仁央金。

1974年（藏历木虎年），在新疆巴音布鲁克草原上，曲加多吉有了一个儿子，取名“日桑多吉”，意为“神山、神水的金刚”。1981年年末的一天，札那仓巴将自己珍藏的掘藏经书、佛像和法器郑重地交到日桑多吉手中，叮咛他一定要好好持有和传承。就在此时，在札那仓巴的带领下，思乡心切的阿姑家族又开始了返乡迁徙，从新疆回到西藏阿里地区革吉县擦咔乡夏马村，过上了新的游牧生活。

接过祖辈衣钵的日桑多吉，也许当时还没意识到这一切对自己意味着什么，但世承法脉的善种已悄然埋下。日桑多吉12岁那年，当地的扎西曲林寺来了一位金刚上师，为他授沙弥戒，他就此正式出家。不过这几年中，经常爱用拳头为人打抱不平的日桑多吉，赢得了“刺头”的名称，也让家人感到头痛。

戏剧性的一幕出现在此后不久。一天，几位陌生僧人出现在日桑多吉家门口，拿出仁波切转世认证的信函说：“日桑多吉是第二世通灵寺仁波切贡确·丹增·赤列久美的转世。”就这样，日桑仁波切在通灵寺正式坐床。由于寺院还在恢复，百废待兴，他不得已又回到扎西曲林寺。

到20岁这一年，日桑仁波切决定到拉萨堆龙德庆县楚布寺闭关修行。事后，他如是回忆自己3年零3个月的闭关生活：“闭关修行让我深信什么是因果，找到一条真正有意义的路。在德钦仁波切的引导下，我走入了正途。”

2014：善念与慈悲通向“乌金贝隆”

2008年7月，新疆巴音布鲁克草原，这块传说中莲花生大师的修行之地，迎来了释迦牟尼金佛像的开光仪式，而此尊佛像与拉萨大昭寺释迦牟尼十二岁等身像等同。众所周知，大昭寺释迦牟尼十二岁等身像在藏传佛教信徒心目中有着至高无上的地位，瞻仰此像，就如同亲睹佛祖真身。巴音布鲁克，这片中国最美的草原之一，迎来了佛陀圣洁的光芒。

在这次活动主持者日桑仁波切看来，这是一次重

杂志分享
QQ1564001698

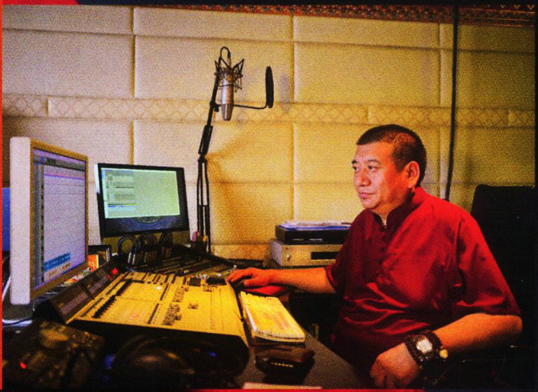
返第二故乡的“寻亲”之旅，也为阿姑家族寻找“乌金贝隆”这一艰辛而传奇的行动画上了圆满的句号。

谈到“仁波切”的含义，对因果深有证悟的日桑仁波切有着自己的观点：“从当‘仁波切’的第一天起，我就知道：仁波切是为众生乘愿而来，应怀无上的慈悲之心。我接手的通灵寺破旧不堪，我化缘恢复寺院，全靠信众与朋友的信任，这是‘三宝’的功德，是根本上师的加持。”

在日桑仁波切看来，在这个浮躁的时代，广博精深的藏传佛教不仅没有落伍，反而历久弥新，更显珍贵：“佛教重视因果，强调博爱和谐、众生平等，这对于我们今天小到处理人与人的关系，大到正确对待人与社会乃至国与国的关系，都有根本的启示作用。一个好的仁波切，应有利益众生之心，胸怀弘法之志，传播善念，开示因果，让人们学习善良与怜悯，懂得廉耻与取舍。”

现在通灵寺的内外建筑虽然完工了，但日桑仁波切的弘法仍然任重道远。事实上，作为一条极富传奇色彩的迁徙之路，这几年，沿途有关部门一直想学习火爆的“香格里拉”模式，打造出一个“乌金贝隆”。但日桑仁波切一直没有表态，他认为：“人们相信佛法，相信仁波切，这是对佛法的信任。如果用不好，就有‘污秽’，但这不是佛法的‘污秽’，而是人的‘污秽’。只有善念与慈悲通向成佛之路，也通向我祖辈找寻的‘乌金贝隆’。”

我问日桑仁波切：“你们要找的‘乌金贝隆’究竟在哪里？”日桑仁波切看着我，表情凝重地说：“‘乌金贝隆’可能是一处地方，但我更愿相信，它存在于我们每个人的心中……”（明久多杰先生为本文采访提供了全程翻译，特此感谢）



上图：喜欢音乐的日桑仁波切在与著名的藏族音乐人亚东（图中）交流佛法与音乐。虽然在外弘法多年，但日桑仁波切一直非常低调。他说：“我常对汉地朋友说，我不会相卜，也无神通，我不需要随从，是什么样就什么样。我很少收汉地的弟子，因为我们都是佛的朋友，大乘的同渡。大家能够虔诚信佛，彼此诚心相待，就是最大的福报。这是一条善的路，它是用钱买不来的。”

下图：日桑仁波切在录音棚里录制自己的歌曲。在他看来，音乐也是一种弘法的手段，可以让有缘的听者通过音乐，启发自己内心的善良本质。他认为，只要人们向善了，就没有了邪道；心静了，就没有了贪欲；行正了，就没有了误识。而正确理解和笃行佛教的价值观，是一位仁波切的根本。

日桑仁波切本寺
日喀则市昂仁县查孜乡通灵寺
效果图
绘图／韩江

杂志分享
QQ1564001698

与他的祖辈一样，日桑仁波切的一生也不乏传奇色彩。幼年的日桑仁波切在阿里地区革吉县擦咔乡小学开始学习生涯。几个月后，一位仁波切来到擦咔乡，对日桑仁波切的父亲说：「你家中有个属虎的孩子，不要让他上学了，以后肯定会有人来找他。」从此，日桑仁波切就再也没有上学。16岁时，他成了当地扎西曲林寺的一辆解放牌大卡车的驾驶员。18岁，他在通灵寺正式坐床。20岁，日桑仁波切决定进入拉萨堆龙德庆县楚布寺闭关学习，这让他悟到，如何去找到一生真正有意义的道路。

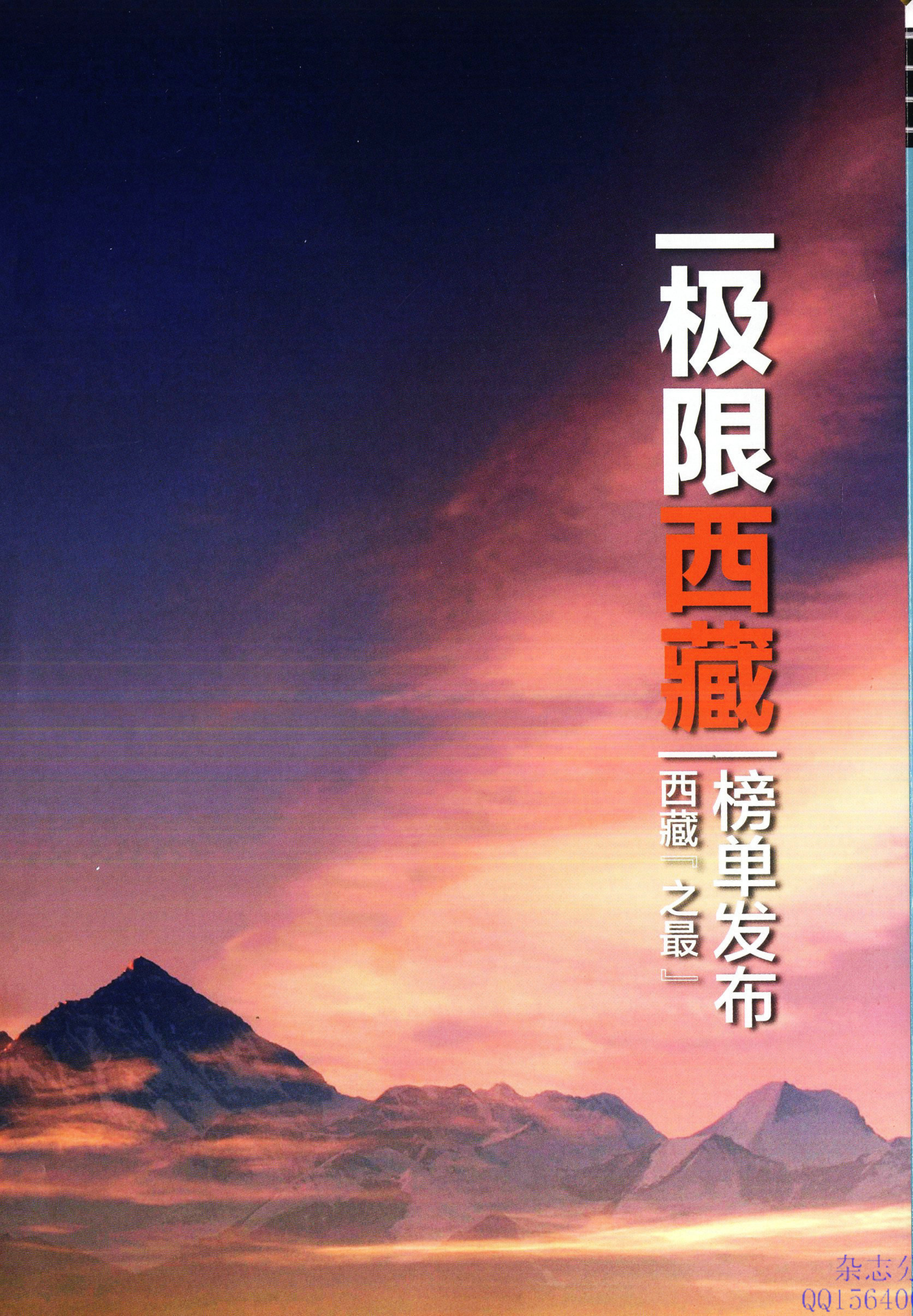
责任编辑／雷东军　图片编辑／孙毅博　版式设计／崔晓琳

杂志分享
QQ1564001698

世界第一高峰

漫天霞光下的珠穆朗玛峰，遗世独立，气象万千。从1853年被勘测为世界最高峰以来，这里就成了全人类共同的圣地——不仅仅是地理意义上的最高点，也是人类挑战极限的圣地。摄影／阿旺洛桑

东志分享
QQ1564001698



极限西藏

西藏『之最』榜单发布

西藏

“认识一个国家，要从了解这个国家的历史开始”；认识一片地区，最快、最深刻的方法则是从了解它的极限、它的“之最”开始。

中国西藏自治区，这片位于“地球第三极”上的神奇土地，它的存在本身就有着一系列的极限和“之最”：世界上海拔最高的高原、世界上隆起最晚的高原、世界上地壳平均厚度最厚的地方……遗世独立的极限环境，使得西藏拥有了傲视同侪的高山雪峰、挑战生命极限的植物、动物……创造了众多的自然之最；亿万年来雪山冰峰的阻隔，又让这里形成了独具特色的人文气息，源远流长的神秘宗教、风格多样的建筑、艺术……创造出了自然之外的更多“之最”；而近年来，工业和科技浪潮在全球的一次次席卷，这片雪域高原也随之发生了种种变化，一些令人意想不到的工业和科技的“之最”也在这里开始显现……

杂志分享
QQ1564001698

西藏之最

壮美山河

世界上陆地海拔最高点

珠穆朗玛峰位于西藏日喀则市定日县，中国和尼泊尔交界处，是地球陆地海拔的最高点。2005年10月9日，根据《中华人民共和国测绘法》，国家测绘局应用3S及现代地球物理技术，正式宣布珠穆朗玛峰峰顶岩石面海拔高程8844.43米。（相关参数：珠穆朗玛峰峰顶岩石面高程测量精度为±0.21米；峰顶冰雪深度3.50米。）

世界上高峰最多的山脉

喜马拉雅山脉，位于西藏与巴基斯坦、印度、尼泊尔、不丹等国的边境上。西起克什米尔的南迦帕尔巴特峰，东至雅鲁藏布江大拐弯处的南迦巴瓦峰。喜马拉雅山脉有着11座海拔超过8000米的高峰，而全世界超过8000米的高峰共有14座。海拔7000米以上的山峰，喜马拉雅山脉拥有50多座。

世界上最高、最大的高原湖群分布区

藏北高原是世界上湖面最高、范围最大、数量最多的高原湖区，占西藏湖泊总面积约88.5%，占我国湖泊总面积的四分之一强。据最新研究显示，从1976—2010年，这里的湖泊呈不断增加的趋势，面积大于1平方公里的湖泊个数达到了789个，总面积为27441.95平方公里。

西藏最大的湖泊

色林错，位于冈底斯山北麓班戈县和申扎县境内。湖体东西长72公里，南北宽约22.8公里，东部最宽处达40公里。截至2014年6月，色林错面积已达2391平方公里，比纳木错多出369平方公里，成为西藏最大的湖泊，也是中国第二大咸水湖。

世界上海拔最高的大湖

纳木错，位于西藏中部，约有五分之三的湖面在那曲地区的班戈县内，五分之二的湖面在拉萨市的当雄县内。湖面海拔4725米，面积约2000多平方公里，是世界上海拔最高的大型咸水湖泊。

世界上源头海拔最高的大河

雅鲁藏布江发源于西藏日喀则市仲巴县境内的杰马央宗冰川，源头海拔约5590米，是世界上源头海拔最高的大河。但它流出国境处海拔仅150多米，总落差达5400多米，也因此成为中国坡降最陡的大河。

亚洲的寒旱中心

在西藏阿里地区，昆仑山南翼一北羌塘高原，甜水海到羊湖一带，被中国科学家认定为亚洲寒冷干旱的核心区域。这里长年寒冷干旱，年降水量仅为20毫米，有时终年没有降水。

中国海拔最高的外流淡水湖

森里错，位于西藏日喀则市仲巴县境内，冈底斯山中段北麓，湖面海拔5386米，面积78平方公里，是中国海拔最高的外流淡水湖，湖水经由来乌藏布注入雅鲁藏布江上游的马泉河。

极限生物

世界上纬度最高的热带季雨林

在西藏林芝地区，雅鲁藏布江下游各地，热带季雨林的分布因受水汽通道作用的影响，一直分布到北纬29度，超过其正常分布近6个纬度，是世界上纬度最高的热带季雨林。

西藏十大高峰排行榜

01 珠穆朗玛峰
海波 / 8844.43米
排名 / 世界第一
地点 / 定日县
事件 / 1953年英国队首登

02 洛子峰
海波 / 8516米
排名 / 世界第四
地点 / 定日县
事件 / 1955年瑞士队首登

03 马卡鲁山
海波 / 8463米
排名 / 世界第五
地点 / 定日县
事件 / 1955年法国队首登

04 卓奥友峰
海波 / 8201米
排名 / 世界第六
地点 / 定日县
事件 / 1954年奥地利队首登

05 希夏邦马峰
海波 / 8012米
排名 / 世界第十四
地点 / 聂拉木县
事件 / 1964年中国队首登

世界上海拔最高的林线

由于青藏高原上的特殊热岛效应，在西藏东南角的林芝地区，色季拉山及工布江达一带的高山上，由亚高山寒温性针叶林组成的森林上限可高达海拔4400-4600米，形成了世界海拔最高的林线。

世界上海拔分布最高的高等植物

在珠穆朗玛峰北坡冰缘植被带中，考察人员发现的鼠麴雪兔子，它的分布高度达到了海拔6200米，这是目前人类记录到的世界高等植物分布的最高界线。

中国单位面积蓄积量最高的森林

西藏林芝地区波密古乡的森林，是中国单位面积蓄积量最高的森林。西藏农牧学院方江平教授，在这里测量的每公顷森林蓄积量为3150立方米。而2010年我国平均单位面积森林蓄积量只有85.88立方米/公顷，相当于世界平均水平的78%。（2010年数据）

中国活立木蓄积量最大的省区

活立木蓄积量，指一定范围内土地上全部树木蓄积的总量，包括森林蓄积、疏林蓄积、散生木蓄积和四旁树蓄积。根据我国最近一次森林调查数据显示，西藏森林活立木蓄积量达22.73亿立方米，位居全国第一。

中国森林总碳汇量最高的省

所谓"森林碳汇"是指森林植物能够吸收大气中的二氧化碳并将碳固定在植被或土壤中，从而减少空气中的二氧化碳。通过森林吸收二氧化碳，是公认的低成本应对气候变化的有效措施。西藏森林总碳汇量达9.53亿吨，位居全国第一。

中国森林植被生物总量最高的省

据第七次全国森林资源清查数据显示，中国森林植被生物量总量为157.7亿吨。而西藏的森林植被生物总量达18.98亿吨，居全国第一。

世界游蛇科中垂直分布在海拔4000米以上的唯一种类

西藏温泉蛇，在动物学上属爬行纲，蛇目，游蛇科，温泉蛇属，是一种单属单种的物种。目前仅发现其分布于西藏境内的少数温泉地区（拉萨、江孜、工布江达、当雄羊八井等）。它是世界游蛇科中垂直分布在海拔4000米以上的唯一种类，是青藏高原隆起后适应高海拔生活的孑遗蛇种。

中国大中型野生动物储量最多的省区

西藏野生脊椎动物有798种，196种为西藏特有，大中型野生动物数量的储量居全国第一位。

杂志分享
QQ1564001698

新奥迪A8L 尊贵再进化

Audi 突破科技 启迪未来

排行榜

06 格重康峰
海波 / 7985米
排名 / 世界第十五
地点 / 定日县
事件 / 1964年日本队首登

07 珠穆隆索峰
海波 / 7804米
排名 / 世界第二十四
地点 / 定日县
事件 / 1954年法国队首登

08 南迦巴瓦峰
海波 / 7782米
排名 / 世界第二十八
地点 / 墨脱、米林县
事件 / 1992年中日联合登山队首登

09 摩拉门青峰
海波 / 7703米
排名 / 世界第三十三
地点 / 聂拉木县
事件 / 1981年新西兰队首登

10 纳木那尼峰
海波 / 7694米
排名 / 世界第三十四
地点 / 普兰县
事件 / 1985年中日联合登山队首登

绚烂文化

世界上最长的史诗

《格萨尔》,是世界上迄今发现的演唱篇幅最长的史诗。迄今有记录的《格萨尔》史诗说唱本约120多卷,仅韵文就长达100多万诗行,总计2000多万字,仅从字数来看,就远远超过了世界几大著名史诗的总和。

世界上海拔最高的古代宫殿

布达拉宫坐落在拉萨市西城区,是一座规模宏大的宫堡式建筑群,最初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而兴建的。它的海拔高度实际为3756. 507米,其确切的相对高度为115.703米。

中国人口最少的少数民族

珞巴族是中国少数民族中人口最少的一个民族,仅有3000人。主要分布在西藏东起察隅,西至门隅之间的珞渝地区,以米林、墨脱、察隅、隆子、朗县等最为集中。

中国最大的藏传佛教寺院

哲蚌寺,位于拉萨西郊更丕乌孜山下,是藏传佛教格鲁派三大寺之一,也是中国最大的藏传佛教寺庙。占地面积约20多万平方米,寺内有7个扎仓(僧院),僧人最多时约有1万人。

世界上最大的镀金铜佛

西藏日喀则市扎什伦布寺里的强巴铜佛,现为世界上最大的镀金铜佛像。佛像的莲花底座基高3.8米,佛身高22.4米,总高26.2米。造鎏金青铜弥勒坐像时,用铜115000公斤,黄金279公斤,珍珠300余粒,珊瑚、琥珀、松耳石等各种珍贵宝石1400多颗,仅大佛像的眉间,就镶嵌有特大钻石1颗,蚕头大的钻石30颗,珍珠和其他宝石60多颗。

世界上贝叶经存世最多的地方

贝叶经是用铁笔在贝多罗树叶上所刻写的佛教经文。世界现存贝叶经总量不过千部,而西藏存量占到六至八成左右。西藏迄今保存有梵文、藏文和巴利文等贝叶经古写本,其中有不少属孤本、善本、珍本类品。在布达拉宫珍宝馆中,就展有9世纪的贝叶经。

中国最著名的神山

冈仁波齐,位于西藏阿里地区普兰县北部,在藏语中意为“神灵之山”,在梵文中意为“湿婆的天堂”(湿婆为印度教主神),是被多种宗教公认的神山,同时被印度教、藏传佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教认定为世界的中心。

工业科技

中国铜资源最大的省区

西藏是我国铜资源储量最大的省区,已发现铜矿床329处,其中大型矿床11处,中型矿床6处。全区铜矿资源潜力达3000万吨,占全国总量的一半以上。目前,西藏已发现藏东“玉龙铜成矿带”、拉萨至日喀则一带的“冈底斯东段铜成矿带”、阿里地区班公错至那曲地区怒江源的“班公错一怒江铜成矿带”等三个规模巨大的铜成矿带。已评价出单矿床规模居亚洲第一的驱龙铜矿,驱龙一甲玛矿集区铜资源储量有望超过1000万吨。

中国最大的锂资源基地

扎布耶茶卡,位于西藏日喀则市仲巴县境内,是一个锂、硼、钾固液并存的特种综合性大型盐湖矿床,属世界三大锂盐湖之一。湖水中锂浓度位居世界第二,达到1克/升以上,并形成了世界上独一无二的天然碳酸锂固体资源——扎布耶石,非常有利于锂的提取。已探明锂储量为153万吨(按金属锂记)。西藏从20世纪90年代末开始开发扎布耶茶卡的锂资源,一期工程在2005年建成,并于次年投产,设计产能为年产锂盐5000吨。

中国最大的地热发电站

西藏,是中国已探明地热资源蕴藏量最高的省区,所含热能为1732.20兆瓦。羊八井地热发电站,位于西藏当雄县,是我国第一个也是最大的地热发电站。自1977年9月建成试验发电以来,目前装机容量已达25.15兆瓦,占拉萨电网总装机容量的41.5%,在冬季枯水季节,地热发电出力占拉萨电网的60.0%,成为其主力电网之一。

亚洲最佳的世界级天文台

上世纪90年代以来,中国科学院开始在西部地区选择最佳的天文台址,并逐步聚焦于西藏阿里狮泉河以南海拔5000米左右的山地。经过10年的持续观测,积累的数据证明阿里的晴空率高、空气通透、视觉比较稳定,正在建设的阿里天文台将对特定天体目标进行全天不间断的追踪观测,成为亚洲最佳的世界级天文台。

中国最大的铬铁矿基地

在西藏的山南地区,已经发现的矿产资源有铬、金、铜、铁、锑、铅、锌、锰、云母、水晶、玉石、大理石等。其中曲松县罗布萨矿,铬矿储量初步探明有500万吨,占全国总储量的35-45%,平均品位达45%以上,是全国最大的铬矿采选基地。

中国公共服务满意度最高的城市

根据2013年发布的《公共服务蓝皮书》表明,在对全国38个主要城市发放调查问卷,进行深度评析后得出结论,拉萨市基本公共服务满意度,在38个主要城市中位列榜首,其中城市环境、公共交通、公共安全、社保就业和文化体育均排在各单项榜单第一。

中国网速最快的城市

以2013年某网络公司发布的第一季全国网速报告数据显示,西藏林芝的网速达到了6.6Mbps,是中国网速最快的城市。在这次的网速排行榜统计中,包括了两岸三地200多个城市。其中北京、上海、广州和深圳的网速,分别为3.6Mbps、4.7Mbps、3.2Mbps和3.1Mbps。

世界上海拔最高的铁路

青藏铁路,其中海拔4000米以上的路段960公里,多年冻土地段550公里,翻越唐古拉山的铁路最高点海拔5072米,是世界上海拔最高、在冻土上路程最长的高原铁路。

杂志分享
QQ1564001698

Audi 突破科技 启迪未来

感受未来尊贵，新奥迪A8L尊享登场

一汽-大众

创造极限的地方

更加令人着迷的是，这些极限和“之最”，并非一成不变。有的极限相对永恒，有的极限却可能会被时间改变。例如纳木错一直被认为是西藏面积最大的湖泊，但青藏高原湖泊研究所最新发布的研究报告指出，近10年来色林错面积不断扩张，到2014年6月已超过纳木错成为西藏的第一大湖。此外，由于认识的深入，或掌握新技术、获取新数据，在自然以外的更多领域，一项项“之最”正在被创造、改写。

这些极限和“之最”，使西藏愈发充满魅力，吸引了全中国、甚至全世界无数的人们对这里心向往之。亲赴这片神奇的土地，亲身体验这些“之最”，甚至亲自创造新的“之最”，成了许多人心中的梦想。但是，当你真正走近它之前，不妨先暂时停住自己的脚步，跟随我们一起翻开这份精彩纷呈的排行榜，了解一下那些包含在令人仰止的高山和长河、充满神秘的建筑和艺术、发展迅速的工业和科技之中的、名副其实的“西藏之最”……

一汽－大众汽车有限公司 中国·长春

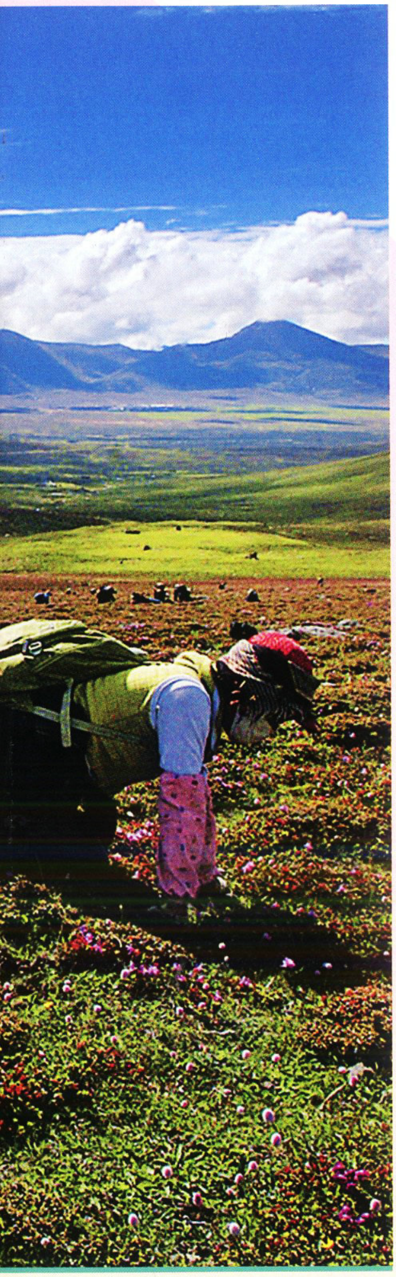
QQ1564001698

冬虫夏草
与中医两千年的缘分

在常人眼里，冬虫夏草是藏药的代表。我国的民族医学宝藏——藏医药学的确使用过它，冬虫夏草有其自己的名称——“雅杂滚卜”，但真正把它介绍到全国，进而走向世界的，却是有着几千年历史的中医。冬虫夏草是不折不扣的中药。

撰文 段煦

杂志分享
QQ1564001698



冬虫夏草的收成
是一个家庭一年的绝大
部分收入

2006年7月9日，西藏亚东县帕里镇，20岁的普吉（右）和伙伴们在附近的高山草甸上寻找冬虫夏草。

冬虫夏草是藏医和中医共同的选择

中医之所以选择冬虫夏草，很多人都想当然地以为是它奇特的外表使然。今天，随着医学知识的普及和冬虫夏草文化的宣传，人们对它的成因已经不再陌生，即蝙蝠蛾的幼虫在土壤中越冬时，真菌侵入幼虫体内形成菌核，夏季菌核萌发，从幼虫的头部和口部长出真菌的子座，似直立的小草，故称“冬虫夏草”。

真菌世界里许多的成员，如白僵菌、绿僵菌、虫霉以及多种子囊菌都喜欢在虫子身上安家，它们都被统称作“虫生真菌”。中国人是利用虫生真菌的老祖宗。很久以前，人们发现家养的蚕如果照顾得不好，就会得一种病，起初的时候体表会长出块状色斑，然后就拉稀、呕吐和不经常吃桑叶，接下来就是死亡，而死后的蚕尸并不腐烂反而僵硬，这就是被白僵菌感染引发的蚕僵病。人们发现，这种僵死的蚕并不是废物，把它当作药物放到方剂中喝下去，可以祛风、化痰和杀虫，最终被收录在秦汉之际成书的《神农本草经》中，作为常用药物被后世沿用。

到了宋代，真正的“虫草”正式入驻药橱，那就是大虫草，也叫蝉花，是与虫草同属的真菌寄生在蝉的幼虫体内形成的“复合物”。北宋元丰五年（1082年），即北宋徽宗、书画家赵佶出生那年出版的药典——《证类本草》上这样记载道：“蝉花，所在皆有，七月采。生苦竹林者良，花出土上。”直到今天，在江南的苦竹林中，蝉花的采集量仍十分惊人，天目山、莫干山都是地道的药材产地。

最早把冬虫夏草正式纳入中药行列的是清代医药学家吴仪洛，他在著作《本草从新》中说：“冬虫夏草甘平保肺，益肾，补精髓，止血化痰……”

今天，吴仪洛记载的这些功效大部分被现代医药学研究方法所证实：冬虫夏草的有效成分能明显扩张支气管，达到平喘作用；抑制脂质过氧化物的形成，达到抗衰老作用。此外，它还能有效抗菌、降低血脂和抑制肿瘤生长。

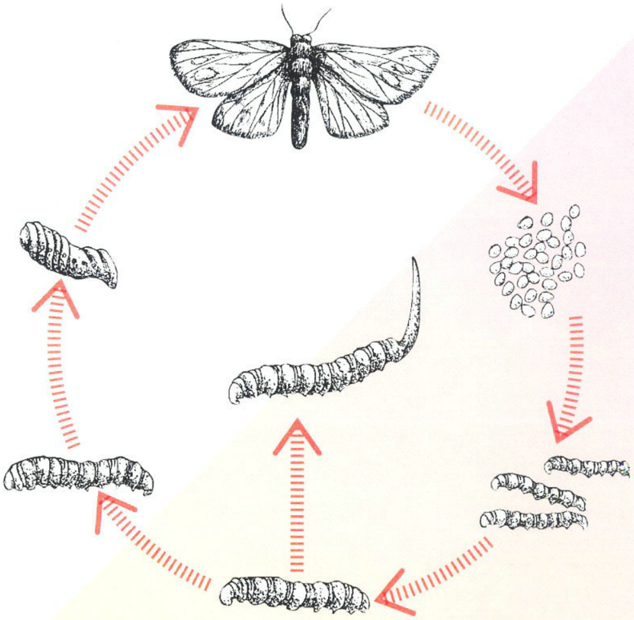
最早的产地在四川

说冬虫夏草是中药，还有产地上的证据。最早中医所使用的虫草并非来自藏地，吴仪洛在肯定了它功效的同时，指出了产地，“四川嘉定府所产者最佳，云南、贵州所出者次之”，嘉定府在今天乐山市的周围。

而与吴同处乾隆朝的清代医药学家、《本草纲目拾遗》的作者赵学敏也注意到了这种有趣的草药，他得到的药材来自李白的老家——四川江油市化林坪。

乐山和江油，一南一北，把守着成都的门户。清代以前，那里的生态环境保存得十分完好，气候也比今天冷凉一些，很多山坡沟谷中都覆盖着茂密的原始森林，更有潺潺溪水在峡谷中流淌，林下生长着蓼科的珠芽蓼、头花蓼，豆科的黄芪，蔷薇科的金露梅等植物，它们都是蝙蝠蛾属昆虫在幼虫期爱吃的食物。这些贪婪的幼虫倚仗着丰富的食物，要在地下养上几年的时光才会破茧化蛾。而每当夏季到来的时候，一种叫虫草菌的真菌开始把孢子散落在空气中、土壤里，此时的蝙蝠蛾幼虫最易被它们所感染。当这些孢子进入虫体后，便会充分利用虫体内丰富的营养发育出菌丝。但为了长

杂志分享
QQ1564001698



期考虑，菌丝并不危及到虫子的性命。到了秋末，病虫钻入土中越冬。当地温降到9℃以下时，真菌幼虫便死去了，布满菌丝的虫体变得异常僵硬。快到春天的时候，真菌在僵虫的头部开始孕育起子座，即“草”的部分。初夏季节，天气渐渐热了起来，子座也最终孕育成功并拱破地面，待孢子成熟并播散开去后，子座便开始萎蔫，地下的虫体也逐渐腐烂，直到次年的夏初，人们在产地便不能再找到冬虫夏草，而只能看见一条条肥肥大大的幼虫了。

这一有趣的现象也被吴仪洛认真地记录在《本草从新·冬虫夏草条》中：“冬在土中，身活如老蚕，有毛能动，至夏则毛出土上，连身俱化为草。若不取，至冬则复化为虫。”

中国科学院微生物研究所菌物标本馆馆长姚一建等专家历年普查冬虫夏草资源时，在自然生态环境保存得十分完好的草原、草甸和针叶林、阔叶林的林缘、林下都曾经采集到它们的标本。在西南地区，只要环境冷凉、土质肥沃、人为扰动少，适宜寄主动物及采食植物生长的地方，冬虫夏草就可生长。而人为的环境破坏和气候的变暖可能是冬虫夏草资源退缩的主要原因。在上述传统产区资源枯竭后，人们把目光移向了它们最后的根据地——横断山区和青藏高原。

青藏高原是冬虫夏草的最后乐土

横断山脉和青藏高原都是传统的藏族同胞聚居地，这些笃信藏传佛教能救济众生的人们对大自然怀有一颗崇敬之心，江河湖泊乃至万物生灵都被他们赋予了神圣的含义，正是这些敬畏自然的做法，保护了冬虫夏草赖以生存的乐土。

今天，冬虫夏草的主要产区东起横断山区，西达阿里地区，北起岷山，南至喜马拉雅山，地跨川、藏、青、甘、滇五省区，但只有海拔3000—6000米自然环境完好的高寒草地及灌丛林缘才能找到。而目前国内公认品质最好、药用价值最高的冬虫夏草均来自青藏高原，如西藏的那曲、青海的玉树等地。

冬虫夏草多产于高山或亚高山的高寒草甸，但要采集到品质最好的冬虫夏草，还要考虑土壤营养、植被稀疏程度、寄主采食植物的生长状况等诸多因素才行。高寒草甸虽然温度够冷凉，但土壤沙石含量较高，肥力及含水量并不十分适合寄主采食植物的生长，只有在高海拔、冰川融水量或降水量丰沛、土壤堆积厚、寄主采食植物及伴生植物长势良好的高寒草原才算正好。例如西藏的那曲地区，平均海拔在5000米上下，是海拔最高的冬虫夏草产区。这里地势呈西北向东南倾斜，坡度比较平缓，又多是馒头状的丘陵山，

冬虫夏草
形成过程示意图

蝙蝠蛾属昆虫被虫草菌感染，发育出菌丝。真菌幼虫死去后，真菌在僵虫头部孕育出子座，子座孕育成功，孢子成熟并播散开去后，子座开始萎蔫，虫体腐烂。次年的夏初，人们就只能看见一条条肥肥大大的幼虫了。菌丝体从虫的头部伸出来，破土长出4-11厘米的小棒，里面有很多孢子。这就是冬虫夏草。绘图／高志勇

延伸阅读
2009年08期
阿里

杂志分享
QQ1564001698

受季风的影响，每年的5月至9月相对温暖，年平均降水量在400毫米以上，那曲、贡曲、莫曲以及季节性的小溪在该区域内静静地流淌，灌溉出一片丰美的草原，寄主采食植物的旺盛生长，把虫草蝙蝠蛾的幼虫喂得比其他地区都好，加上真菌菌丝适宜生发的温度持续时间较长，使得这里的冬虫夏草不仅虫体粗大，子座修长，质地饱满，色泽黄净，而且体表具有油润感，嗅之有强烈的鲜香味道。

用药观念的转变

进入21世纪，随着国人的健康意识不断加强，对天然补益类药物的需求量达到了前所未有的迫切程度，冬虫夏草以其明显的疗效而倍受青睐。其价格从30年前的几毛钱一根，上涨到几十元一根，品质好的，更涨到了每克超过黄金两倍的天价。

高额的利润导致竭泽而渔式的掠夺性采挖，每年入夏，数以万计的“采草大军”长驱直入青藏高原腹地，挖草所带来的植被破坏、水土流失、废弃物污染、荒漠化的代价往往让后代子孙几十甚至上百年也难以修复。

拉萨的冬虫夏草交易市场

冬虫夏草的价格从三十年前的几毛钱一根，上涨到几十元一根，品质好的，更有每克超过黄金两倍的高价。今天的冬虫夏草，已经涨到了前所未有的天价。现在，人们使用冬虫夏草，固然有对其功效的依赖，但越来越看重它离奇的外貌、日趋枯竭的产量和“神话”过了头的药效，拿来当作高档罕见的馈赠佳礼去巴结权贵，这才是造成今天冬虫夏草“天价”和满街张贴“高价收购烟酒礼品、冬虫夏草”广告的症结所在。摄影／范久辉

早在本世纪初，中国科学院微生物研究所等单位即已研究出采用环境亲和型培养基繁殖并生产冬虫夏草菌的技术，所生产出的菌粉，其色泽、味道以及主要有效成分——冬虫夏草酸等含量均接近甚至超过野生的天然冬虫夏草，只是碍于未曾攻克通过接种寄主虫体进行大规模生产的难关，不曾生产出与天然冬虫夏草形态相似的人工冬虫夏草。

中医也好，藏医也罢，以冬虫夏草入药是以生灵之力救人生死，而今人却本末倒置地拿本该治病救命的药物用于往来奉承之事，并为此破坏了原本脆弱难以修复的自然环境，这是令人痛心同时也是极不划算的。

如果人们能够放弃目前的用药观念，还它平补肺肾、止血化痰、增强免疫力的功效作用，乐于服用装在胶囊中的人工冬虫夏草粉末的话。那时，雪域高原将有望还原她本真的美丽、和谐与宁静。

责任编辑／易蓉蓉
实习编辑／段彩艳
图片编辑／马宏杰
版式设计／李晟

杂志分享
QQ1564001698

吕楠

自由摄影师
1962年生于北京

收割中的姑娘

搜集关于吕楠的艺术评论，可以屡屡看到这样的评语："摄心者"、"隐士"、"最令人震撼的中国摄影师的影像"。他融入西藏乡村，拒绝了简单和捷径，拒绝了刺激和程式，直抵生活的内核。进入这澄澈而质朴的画面，也就进入了西藏农人的四季。

吕楠："摄心者"镜头中的西藏农人四季

吕楠，被称为中国最具传奇色彩的摄影家。

无数的影展（艺术展）邀请他参加，但他几乎无一例外地拒绝。吕楠也拒绝别人为他拍照，所以人们几乎见不到关于他个人的影像资料。多年来，他如苦行僧一般生活、工作和学习，他坚信"好东西是在沉默中完成的"。

1996年至2004年，吕楠独自在西藏拍摄了他迄今为止最重要的作品《四季——西藏农民的日常生活》。8年时间，他几乎每年都有至少一半的时间生活在西藏，最多的一次，他曾经连续在西藏工作达9个月之久。完整的秋收，他就拍了

杂志分享
QQ:563001698

讲述者/那日松

4次，春播他拍了2次；在他拍摄的40多个村子中，每个村子的海拔都在4000米以上，几乎每天他都要艰难地往返于拍摄点和驻地。而“休息”的时间，他也都用来学习柏拉图、歌德的著作，听巴赫的音乐，极少与外界联系，而正是这些已经被“当代”遗忘的“伟大作品”成为了吕楠在西藏的精神动力，他说，是歌德和巴赫支撑着他在西藏的生活和工作，并给他以巨大的营养，使他一直保持着一种宗教般的虔诚。

从3500多个胶卷、1万多张底片中精心挑选出来的109幅纯净的黑白照片，组成了《四季——西藏农民的日常生活》，作品以季节为顺序，从春播到秋收，从温暖的夏天到寒冷的冬季，几乎包含了西藏农民日常生活的方方面面，结构完整，画面完美，洋溢着劳动与亲情的诗意和美感，像一幅幅伟大的“影像版”的古典主义绘画。（以下仅展示了其中有代表性的几张）

我曾经问吕楠，为什么选择拍摄西藏的农民。他说：“西藏的农民是在一个相对广大的地域里面，世界上最后一个不受任何诱惑的从容不迫地生活的人群。因此，我并不是在拍‘西藏的农民’，我是在拍‘人的生活’。”

杂志分享
QQ1501001698

奶奶和孙女

杂志分享
QQ1564001698

外祖母和外孙女

从选取的这两张图中可以发现，吕楠的摄影着意表现日常生活中人与人相互间的亲情和融洽的关系，把握瞬间，去突出人物之间的爱和亲密，画面非常感人，日常生活中也充满了诗意。

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

收工的一家人

不少摄影者到西藏，往往要么拍壮丽风景，要么拍教徒、庙宇和喇嘛，农民的生活在他们眼中显得太过平淡。而《四季》组图则“创造了日常生活的经典”。从春播到秋收的场景，从吃饭到家庭亲情，囊括了西藏农民生活的很多细节和方方面面，经得住观看和仔细推敲。

责任编辑／陈庆鸿
图片编辑／王彤
版式设计／介杉

杂志分享
QQ1564001698

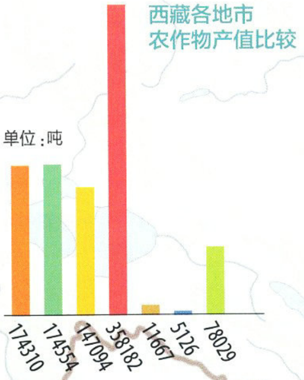
吃午饭的一家人

影调处理是《四季》组图中最引人入胜的特点，室外光线下的大中型场景并不强调强烈的阳光效果，天空和大地浑然一体，成为灰色调的背景，突出人物。

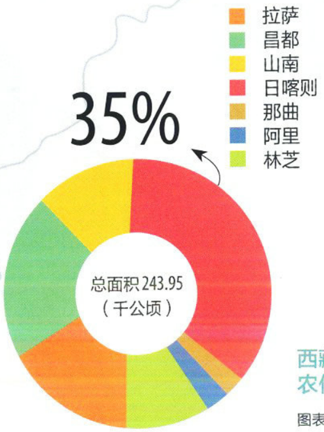
责任编辑 / 陈惊鸿

区域

日喀则



西藏各地市
农作物产值比较



西藏各地市
农作物面积比较

图表资料来源／《西藏统计年鉴（2013）》

日喀则：襟雅江而带雪峰的宝地

撰文／多吉赤烈

如果说拉萨是一位勇往直前、出尽风头的汉子，那日喀则就是一个沉稳坚毅、胸怀坦荡的男人。他就像长年耕作于田畴之上的农夫，饱经沧桑，阅尽风霜，充满智慧，却任重道远而把天真与浪漫深深藏于内心。

这份坦荡来自他的辽阔。从范围上讲，日喀则地域极为宽广：东起卡惹拉冰川雪峰，西到雅鲁藏布江源头，南至喜马拉雅山脉，北接羌塘草原，18多万平方公里的土地，辖18个区县，数量居西藏七地市之首。他有平坦如垠的宽谷平原，又有高耸入云的高山险峰——海拔8000米以上的山峰就有5座。中国，也是世界最高峰的珠穆朗玛峰在定日县，西藏最长、水量最大的河流——雅鲁藏布江在仲巴县发源。

这份坦荡来自他的厚重。历史上，松赞干布的吐蕃王朝统一青藏高原，彪炳史册时，今日喀则市所在地占西藏腹地的“卫藏四茹”（四大行政区）中的两茹，地位举足轻重。13世纪以后，萨迦政权在元朝支持下管辖藏地，并正式纳入中央王朝的版图。后藏大地上的风云变幻，几度主宰了西藏的历史走向。

这份坦荡来自他的包容。从开放程度上讲，日喀则是沟通高原各地的重要通道。想当年，无论是从吉隆入藏的莲花生，还是从阿里到拉萨的阿底峡，这些藏传佛教史上鼎鼎有名的大师，几乎无一不在日喀则留下了重要印迹。日喀则有西藏各地市难以比拟的边境口岸，如聂拉木的樟木、亚东的乃堆拉、吉隆的热索、定结的日屋等。开放的环境，造就了日喀则容纳百川的多彩文化。这里既有农区常见的果谐（意思是“圆圈舞”），还有林区的斯马卓（意思是“鼓”）舞，既有糅合了草原舞与汉地服装的甲谐（意思是隆重的表演，一种集体舞），还有掺杂了南亚风情的吉隆螺舞与夏尔巴舞蹈。

这份坦荡来自于他的富饶。从人力物产上讲，日喀则有

杂志分享
QQ1564001698

西藏七地市首屈一指的75万人口，占西藏总人口的1/4；这里出产的粮油，居全区第一位，畜牧产量居西藏第二位；出产的岗巴羊、亚东鱼、帕里牦牛、桑桑酥油等物产闻名遐迩。

5座海拔8000多米的雪峰像巨大的手掌，奔流的雅鲁藏布江似绵长的哈达——手掌与哈达，共同托出了后藏这方沃土。除了雅鲁藏布江、年楚河、多雄藏布等大河谷，这里还有吉隆藏布、亚东河、樟木曲、朋曲等南北向温暖河谷地带——这是西藏最富饶的精华地带。

随着拉日铁路通车，将有越来越多的人造访这片写满传奇的土地，来感受日喀则的美好——来到这里，你将慢慢读懂他的辽阔、厚重、包容与富饶。

184页

年楚河谷：滋养后藏的“聚宝盆”

撰文/崔士鑫　摄影/扎西次仁 等

192页

寻找西藏长城：喜马拉雅山口的御敌要塞

撰文·摄影/赵春江

202页

绒辖沟：秘境中的秘境——见证西藏奇迹之地

撰文·摄影/赵春江

210页

琼布仁波切：“90后”转世灵童的科班之路

撰文/范亚昆　摄影/吕宇理

杂志分享
QQ1564001698

日喀则
富美

杂志分享
QQ1564001698

年楚河谷，金色粮仓

日喀则粮食作物产量占了整个西藏的半壁江山，所以素有“西藏粮仓”之称。而江孜、康马、白朗、桑珠孜“三县一区”所在的年楚河谷是粮仓最为集中的地带。秋风送爽时节，连绵农田中金灿灿的青稞，美得有些夺目。图为青稞收获季节，勤劳的日喀则人正在丰收中忙碌。

年楚河谷

滋养后藏的“聚宝盆”

撰文 崔士鑫

摄影 扎西次仁 等

西藏的“藏”、藏族的“藏”，在古代既不指今日整个西藏地区，也不是藏族人自称，而是特指一片富饶美丽的地方——年楚河流域。发源于诺金康桑雪山的这条神奇河流，孕育了西藏的粮仓，也是“最好的庄园”——藏语称为“日喀则”。它哺育的后藏，与拉萨河流域的前藏构成雪域高原两个最重要的文明中心。

杂志分享
QQ1564001698

“我的家乡在日喀则，那里有条美丽的河。蓝蓝的天上白云朵朵，美丽河水泛清波……”第一次前往日喀则（今桑珠孜区），我是一路听着韩红的歌曲《家乡》去的。“美丽的河”并非泛指，而是在日喀则沃野中流淌着的一条实实在在的河，这就是西藏所谓“一江两河”中赫赫有名的年楚河！

正是这条亘古流淌的神奇之河，滋养了广袤田野，见证了西藏两大腹地之一——后藏地区的千古风云，进而深深影响了整个西藏的文明。

诺金康桑雪山下的“金盆之地”

从拉萨去日喀则有两条主路：一条是沿雅鲁藏布江西行，经尼木、仁布到日喀则；另一条是过雅鲁藏布江，翻越南岸的甘巴拉，到达浪卡子县境内羊卓雍错，然后向西翻过诺金康桑雪山，经江孜、白朗到日喀则。

翻越诺金康桑雪山的山口名为“卡惹拉”，那里有一片巨大的冰川，是拉萨去往日喀则途中的著名景点。冰川融化后，始而细流涓涓，继而溪水潺潺。不知不觉间，身边就出现一

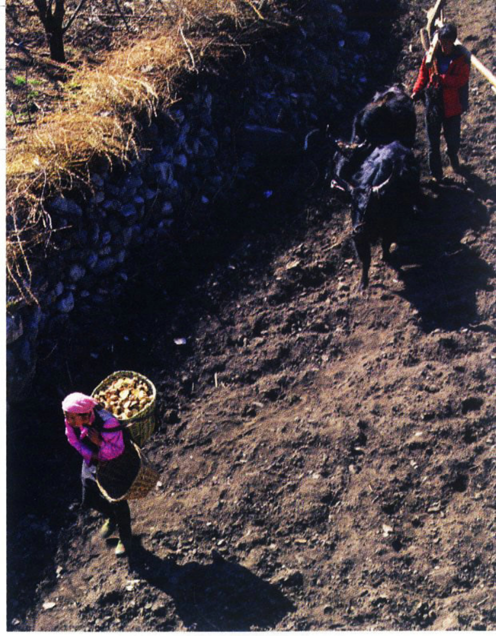
天赐甘露，沃野育“藏”

“藏”最早并非指一个民族，也不是整个西藏地区的代称，而是今天所说的“后藏”日喀则——更具体一些，是滋养后藏的年楚河谷地区。年楚河谷是后藏的精华所在，常流的甘露之水，滋养着阡陌纵横的良田沃野，也孕育了“藏”地区的丰厚历史文化。年楚河流淌的历史，如同它浸润流淌的大地，是一幅绵长舒展、诗情画意的画卷。摄影／车刚

杂志分享
QQ1564001698

条弯弯的泉流，伴你西行。小溪渐行渐宽，慢慢形成了一条水势湍急的河流。这条河在山谷之间的这段水叫“龙马河”。在江孜县龙马乡满拉村附近，龙马河与由南而来的涅如藏布汇合。两河汇合之后，正式得名“年楚河”。

年楚河是雅鲁藏布右岸最大支流，长度为217公里。关于其源头有两种说法。一种说法认为发源于喜马拉雅雪山北麓的什娥错，北流形成涅如藏布。现代确定河流正源，多以“最长”为标准，从什娥错到年楚河入江口距离是最长的，217公里的长度就是这样计算得来的。按照现代以地形、地势以及水量等因素的划分方法，从涅如藏布源头到康马县涅如麦乡的达巴村为上游，达巴到康马县南尼乡的曲热村为中游——在这里，源自喜马拉雅的另外一条大的支流康如普曲，与东来的年楚河汇合；曲热以下，地势平缓，河面展宽，正是年楚河下游景象。



丰收酬勤，后藏之民

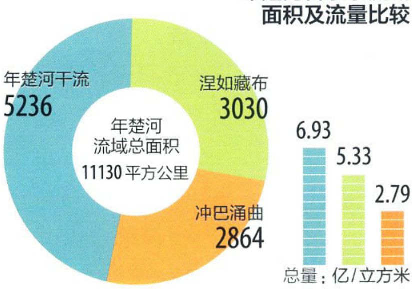
在西藏，日喀则的粮食产量最高，也最优质，这跟当地人的勤劳密不可分。千百年来，这里的人们日出而作、日落而息，春耕秋收的无穷循环，让日喀则人养成了勤勉、守时、耐劳的品格。当我们走过后藏广袤的田野，处处可以看到在田间或者正走向田间的妇女——这种朴实劳动者的面孔，总能给人留下深刻印象。年楚河谷是高原谷地，除了粮食作物，还特别适宜喜阴凉的作物生长，图为年楚河畔土豆的丰收季。摄影／赵春江

“年楚”在现代藏语拉萨话中读“娘曲”，与林芝地区的“娘曲”（也译作“尼洋曲”）读音相同。“娘”是古代部族的名称，这两个“娘曲”都因部族而得名。日喀则“娘曲”之“娘”（或译为“年”）有另一种写法，是“尝味”的意思，这就引出了一个故事：

莲花生大师与他在吐蕃的25位弟子各显神通，登上诺金康桑雪山，加持大地。帝释天把一个盛满甘露的水晶瓶奉献给他，请他品尝天界美味。这瓶甘露经大师加持，变得饮之不竭，他与大弟子喝过之后，他便把甘露倾倒在雪山之巅，故此地命名为“年”（尝味）！而沐浴着天神甘露的这一片土地，就被称为“年色雄仁摩”，意为“有着美味水的长形金盆之地”，那正是对美丽富饶的年楚河流域的形象描述。

年楚河流域示意图

年楚河各水系流域面积及流量比较



杂志分享
QQ1564001698

富美

上演风云际会的“最好庄园”

学了一些藏语后，我才知道这个“藏”并非现代藏族人的自称，他们的自称是“蕃”，也就是古称“吐蕃”的“蕃”。最常见用到“藏”的地方有两处，一个是“藏布”，就是指“大的河流”，相当于汉语中的“江”，另一个就是“卫藏”，指拉萨与日喀则两地，这是相当长历史时期以来，雪域高原上最核心的区域，正所谓“卫藏腹地”。

日喀则得名为“藏”，或许与境内的雅鲁藏布江有关。“藏”有“洁净”的意思，日喀则靠近雅鲁藏布上游，江水相对澄澈。尽管这一地区何时得名为“藏”并不可考，但至少应在松赞干布的父亲囊日论赞以前。距今两千多年前，雪域高原还处于分散的“十二小邦”时期，在知名的小邦当中，就有两个都处于今天的年楚河流域。

等到松赞干布统一青藏高原、建立吐蕃政权后，将雪域划分为“五茹”（意为“五翼”或“五部分”），除了藏北的“苏毗茹”，其他4部，被称为“卫藏四茹”，即西藏核心部分，以后简称“卫藏”。其中的“卫”意为“中心”，即指拉萨地区，后来扩大到原称为“约茹”（左翼）的山南一带。日喀则以雅鲁藏布江为界划为两部分，江北称为“叶茹”（右翼），江南称为“茹拉”（分支翼），后统称为“藏”——自此，“卫藏”地区（拉萨、日喀则的合称）作为雪域中心区的传统由此形成。

吐蕃末代赞普（吐蕃最高首领的称号）朗达玛的孙子“白阔赞”逃到日喀则，修建了“江卡孜”宫堡，这就是今天江孜县宗山城堡的前身。“江卡孜”意为“国王城堡峰顶”，是今日“江孜”（意思是“国王峰顶”）一名的由来。白阔赞孙辈中的三位，曾分别占有年楚河流域的上、中、下部，所谓年堆、年帕、年麦的区分，就与此有关。后来，这三位之中的“杰则”（意为“舌头国王”），慢慢统治了年楚河流域。

帕竹政权时期（1354—1618年）推行了宗豀制，即设立宗（宗，本义为“堡寨”）与豀卡（本义为“庄园”，是略小一点的宗）作为行政机构。帕竹政权的创立者“绛曲坚赞”在日喀则的日光山顶设立“桑珠孜”豀卡。“桑珠”意为“如愿以偿”，“孜”意为“峰顶”。这是绛曲坚赞战胜萨迦政权后，设立的最后一个行政区，他以此命名表示壮志已酬。后来人们把“豀卡桑珠孜”简称为“豀卡孜”，译成汉语也写成“日喀则”。这个简称本义是“庄园峰顶”，也可理解为“最好的庄园”。

“桑珠孜”一词本来早已成为历史，但奇妙的是，今年6月日喀则撤地建市，原日喀则城区改名“桑珠孜区”——这一古老的名称，以这种方式重新进入视野！

清代，“藏”的中心日喀则和江孜等年楚河各地，都曾发生过影响整个雪域的大事：1727年，清朝中央政府任命的执政五噶伦发生内讧，三名前藏噶伦杀害了出身后藏的首席噶伦康济鼐，另一位后藏噶伦颇罗鼐起兵反抗，双方激战于江孜，最终颇罗鼐取胜，被中央政府封为郡王。1791年，廓尔喀（尼泊尔）军队偷袭日喀则，洗劫扎什伦布寺，引发了清朝中央政府派兵驱逐廓尔喀的重大战事，战后确立了包括大活佛“金瓶掣签”在内的诸多历史定制。1904年，英人入侵西藏，年楚河上游的康马、江孜成为主战场，留下了一幕幕气壮山河的画面……

膏腴之地，风云际会

年楚河谷，是西藏的膏腴之地，许多重大历史事件，在这里留下了难以磨灭的岁月印迹，至今令人遐思。年楚河流经的江孜白居寺，是风云岁月的见证者——江孜法王的赫赫功业、一世班禅的伟岸身躯、抗英军民的英魂热血……多幕重要而宏伟的历史剧曾在这里上演。白居寺于明宣宗宣德二年（1427年）始建，当时藏传佛教各派分庭抗礼，势均力敌，所以萨迦、噶当、格鲁3个教派可以共存于同一寺庙。

摄影／周焰

杂志分享
QQ1564001698

城庙星罗棋布的文化圣地

第一眼看到卡惹拉冰川，就被其磅礴的气势所震撼。远望云雾缥缈的峰顶，皑皑白雪所形成的巨大冰盖，晶莹幽暗，却仍有眩目之感。自古以来，雪山下的年楚河流域，人杰辈出，留下了星罗棋布的古迹。

距诺金康桑雪山西坡不远，在热龙乡东北方向的草原上，是竹巴噶举派祖寺“热龙寺”。竹巴噶举是藏传佛教噶举派的重要分支，其创始人“藏巴甲热”就是热龙乡人。“藏巴”是尊称，指他是年楚河流域“藏”这个地方的人；“甲”是家族名，即“汉族”之“汉”，因传说这一家族始祖，是当年随文成公主进藏、一路推着释迦牟尼十二岁等身像的两大力士之一的“拉嘎”。藏巴甲热所创立的竹巴噶举，后来衍生出许多分支。竹巴噶举的一支传到不丹，成为不丹国教，不丹人自称“竹巴”，至今仍把热龙寺视为圣地。

热龙寺的僧人洛桑僧格告诉我，每年藏历六月十三到十五日，四面八方的许多人们，都会赶到大草原上参加一年一度的“热龙廓钦”即跳神舞等宗教活动，参拜寺中供奉的竹巴噶举的重要上师。从热龙向西，过了“红河谷”龙马乡，便是自南而来、源于喜

延伸阅读
2013年05期
喀什至日喀则

杂志分享
QQ1564001698

富美

马拉雅山的年楚河三大支流——涅如藏布、江日曲、康如普曲，这三大支流构成了有名的“年堆三牧区”，也把康马全境分成三部分。“康马”是藏语“拉康玛布”的简称，意为“红色庙宇”。传说有一位名叫“褚·楚臣曲吉迥乃”的僧人，在今日康马县所在地的江日曲畔，兴建了一座墙体红色的寺庙，逐渐在寺庙周边形成村落，简称为“康马”。康马是拉萨经江孜前往不丹、印度的交通要道，也是早期佛教进入西藏的重要通道，曾经古寺林立。目前仍屹立在康如普曲东岸、墙体鲜红的艾旺寺，寺内塑像曲线鲜明、额鼻突出，峨冠博带、广袖宽袍，是罕见的多元风格融合的雕塑艺术，迥异于后世藏地常见的佛教造像风格。

再向北，在康马接近江孜的南尼乡，则有一座年代久远的南尼寺——“南尼”就是“久远”的意思。1904年，入侵西藏的英军从康马北上，直扑江孜。藏地勇士在英军的必经之地南尼寺与英军展开血战，鲜血淌满南尼寺古老的石台阶下，写下西藏抗英史上可歌可泣的一笔。南尼寺西北的江孜，曾是古代西藏地区第三大城。由吐蕃王室后裔白阔赞创建、一世江孜法王重建的宗山城堡，见证了无数次的烽火硝烟，上演过抗英将士跳崖殉国的壮烈一幕。同时，它也见证了繁华的江孜城所积淀下来的厚重历史文化。

1418年，第三代江孜法王“绕丹贡桑帕”与出身后藏的一世班禅克主杰兴建了“白柯却丹”寺——“白”意为“吉祥”、“柯”指“旁边”、“却丹”是“寺庙”的意思，简称“白却寺”，现在多写为“白居寺”。它建在宗山城堡的旁边，登顶下瞰，宛如长城般的红色围墙，圈住了一处包括佛殿、僧舍、展佛台等寺庙建筑群，众星捧月一般。这是迄今西藏境内保存完好、最为华美的佛塔建筑。

从江孜沿河而下，是古称“年帕”（年楚河中部）的白朗县。传说第一位向藏地介绍“中观论”的巴曹译师和莲花生的弟子纳朗·多吉敦炯，都曾在县境内年楚河北岸的白雪村居住传法，后来将两个人的姓氏合并，得名“白朗”。白朗向西北，就是今天的后藏中心——日喀则了。

沿年楚河前行，首先可以转进一条小路去夏鲁寺。“卫藏十人”之一的洛敦·多杰旺久，创建了全西藏后弘期的第一座寺庙“年麦坚贡寺”。他的弟子杰尊·西饶迥乃从印度学成归来，请求在距上师主寺一箭射程之处，修建一座新寺。洛敦便以手杖为箭，射出后落在一片长有青苗的田地里，青苗的藏语称“夏鲁”，该寺以此得名。13世纪，杰尊的后代、夏鲁万户长杰载在元朝中央政府资助下，扩建夏鲁寺，并迎请当时藏地著名高僧布顿大师任寺主，形成了藏传佛教夏鲁派。

日喀则城区是年楚河入江口所形成的一块平原。由南边入城，很容易看到城西山脚下的扎什伦布寺建筑群。1447年，宗喀巴弟子、后被追认为一世达赖的根敦朱巴，在当地贵族资助下，兴建了扎什伦布寺，建成后他成为首任法台。蒙古部固始汗消灭藏巴汗、取得西藏控制权后，为当时格鲁派领袖之一、扎什伦布寺第16任法台“罗桑却吉坚赞”，尊号“班禅博克多”，是为第四世班禅（前三世为追认）。后中央政府正式册封他的转世为“班禅额尔德尼”。从此，历世班禅都起用这一

金风习习，秋收如画

年楚河谷之美，几乎不用取景器去选择角度。即便是阳光下的几株青稞穗，也能释放出让人沉醉的美。目光随着麦田远望，一直向山的方向伸展，明净、空透的蓝天，白亮、圣洁的雪山，与黄绿相间的农田互相烘托着，像是在合奏一首时而高亢、时而温和的乐曲。

摄影／赵春江

杂志分享
QQ1564001698

名号，扎什伦布寺也成为班禅的驻锡地。扎什伦布寺在四世班禅任法台期间，经过一次大规模扩建，历世班禅都不断有所扩建，形成了巨大的规模，成为西藏格鲁派四大寺之一，也是后藏地区第一大寺。

日喀则城中最醒目的建筑当属耸立在城北日光山上的宗堡。登上宗堡东面、类似于布达拉宫德阳厦的露天平台，远望入江口一带的年楚河谷，绿树成带，清波蜿蜒，恰如一幅色调浓烈、色彩艳丽的巨幅油画。当然，徜徉古老的河谷里，映眼入鼻的不只是历史文化遗迹，还有高原阳光孕育、年楚河水滋养的累累果实的芬芳。

自古以来，这里就是西藏最大的粮仓。如今，这条古老的文明谷地仍为西藏地区提供着丰富的农畜产品。以年楚河为中心的日喀则地区，粮油产量占全区总产量的比例高达40%，居全区首位。

秋风乍起时节，广袤牧场上肥壮的牛羊群，连绵农田中金灿灿的青稞垛，河谷两边红彤彤的荞麦丛，还有室内绿意葱茏的白色大棚，绘出了一幅色彩斑斓的高原秋意图。于是，这醉人的图景里，处处弥漫着粮食、油料和奶制品的香味。

责任编辑／马子雷
图片编辑／王彤
版式设计／介彬

杂志分享
QQ1564001698

寻找西藏长城

喜马拉雅山口的御敌要塞

撰文 摄影 赵春江

说起长城，我们脑海中会浮现出连绵山岭与雄伟城墙在一起的壮美画面。资深援藏工作者、摄影师赵春江调查发现，西藏日喀则的喜马拉雅山区，也有堪称“长城”的防御工事——它的诞生，跟一场反侵略战争息息相关。

位于定结县日屋镇的日屋长城，结构保存完好，长约3公里的城墙在曲玛山山脊线上由西北向东南绵延。照片左侧流淌的小河是一条不知名的季节性溪流，在曲玛山脚下汇入拿当曲，拿当曲又在陈塘镇汇入朋曲，朋曲则一直沿着喜马拉雅山的峡谷南流，在海拔落差极大的悬崖上流入尼泊尔境内。当年，这里曾是清军与廓尔喀军激烈交锋之地，这段规模较大的防御工事，曾见证过双方的拉锯战。

吉隆县檫木卡，
第一次在西藏遇见“长城”

我曾不止一次地翻看《清史稿·福康安列传》一章，因为它记述了18世纪后期，一场跟西藏有关的反侵略战争——清军反击廓尔喀之战。

18世纪下半叶，居于今尼泊尔境内的廓尔喀部族势力崛起。至1769年，廓尔喀人正式建立廓尔喀王朝。尼泊尔境内多高山，地狭人稠，其统治者为此十分觊觎邻国领土。1777年，廓尔喀将扩张目标指向中国西藏，在清乾隆年间两次（第一次为1788年、第二次为1791年）跨越喜马拉雅山，突袭西藏腹地。第二次侵藏时，廓尔喀人一度直捣后藏首府日喀则，将扎什伦布寺的财宝劫掠而去。

清廷派福康安、海兰察等将军领兵增援。1792年5月，清军收复济咙（今吉隆镇），随后攻入廓尔喀境内，并逼近廓尔喀都城阳布（今尼泊尔首都加德满都），败退的廓尔喀人遣使求和。反击廓尔喀侵略战是乾隆帝“十全武功”中的最后一役。此战之后，清廷颁布《钦定藏内善后章程》，确立此后百余年间西藏的政治、军事、赋税等一系列制度。战事结束后，官方整理有《钦定廓尔喀纪略》，对战事经过进行了记录。不过，文献对当时的防御工事状况记载语焉不详。我一直对古战场和防御工事有着浓厚的兴趣，于是就有了一探到底的决心。没想到，竟“意外”地在西藏遇见了“长城”。

十多年前，作为吉林省援藏干部团的成员，我第一次来到日喀则地区（现为日喀则地级市）的吉隆县工作。吉隆是古代唐蕃古道穿过的文化名城，近代以前一直是西藏通往南亚地区的交通要塞。但是，由于这里山高路远，封闭艰险，吉隆的古道渐渐废弃，这让它的光彩逐渐暗淡，也为后世留下了更多谜团。下乡工作时，不少人向我提及一处叫“檫木卡古战场遗址”的地方。“檫木卡”的藏语含义是“地势险要的关卡”，它位于的宗嘎镇（吉隆县城驻地）和吉隆镇交界处。两山夹峙的河流——吉隆藏布，在深山中奔腾、咆哮，西岸山坡峭壁的古道旁，屹立着古战场遗址。这时，我脑海中才恍然想起，当年廓尔喀人入侵西藏，吉隆正是主要的战场之一。中国军队收复吉隆，攻下热索桥（今吉隆热索村）要塞后，将敌人追至喜马拉雅山以南，将战线推至廓尔喀王国境内，打了个漂亮的翻身仗。

果不其然，这的确就是那时候的遗址。当地的文物考古工作者，多年前曾对这处遗址进行过普查，并对G1到G5遗址进行了勘测。关于这个防御工事的背后故事，可以从《清实录》、《清史稿》等文献中寻找蛛丝马迹。《清史稿·福康安列传》载：“大将军与参赞大臣超勇公海兰察亲督劲兵，直取济咙。而蔓延之贼已及檫木，据险抵御。我兵破宵冒湰，分队竟进。甲辰举檫木，乙巳贼兵援至……牙枭忽鸣，潺蛇突出，再接再厉，歼戮无数……于丁未师于济咙……凡贼匪盘踞之所，由是悉复。”

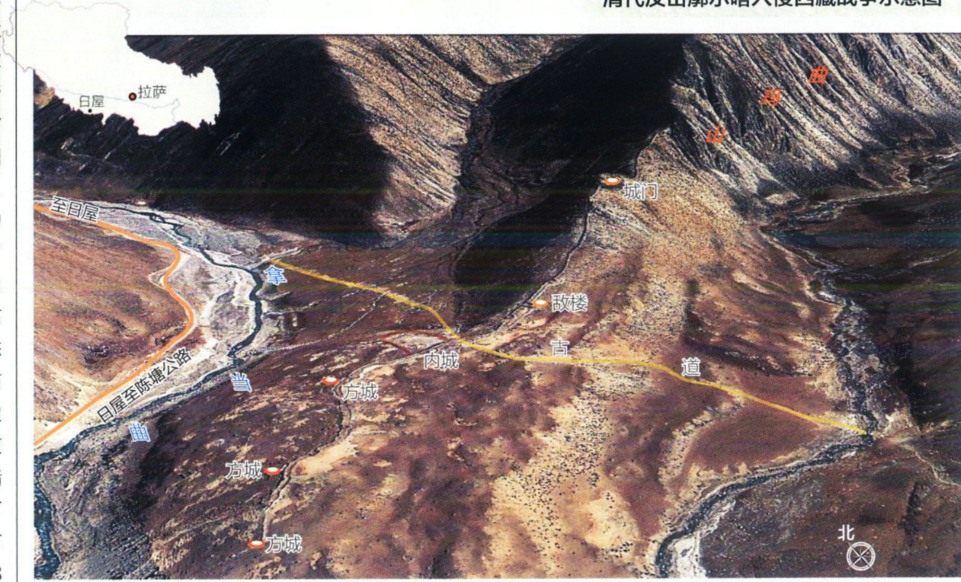
这段话说的是，清军与廓尔喀侵略军在吉隆交战，并很快占领了一个叫“檫木”的要塞，这一战让双方形势发生逆转，清军很快收复大片失地。《钦定廓尔喀纪略》中将这处要塞称作“檫木山隘”，可见工事是因地形而设关卡，恰好建在两山之间的隘口上。接

杂志分享
QQ1564001698

曲玛山日屋长城
西藏长城的最完整样本

廓尔喀曾先后三次入侵中国西藏：乾隆年间有两次，咸丰年间一次。其中，第二次入侵影响最大。清乾隆五十六年（1791年），廓尔喀人遣兵进犯后藏，攻占聂拉木、济咙（今吉隆镇）等重镇，并劫掠后藏首府日喀则。乾隆帝速调两广总督福康安为大将军，海兰察为参赞大臣，率军分批入藏，抗击入侵之敌。乾隆五十七年（1792年），先期到达拉萨的四川提督成德进军后藏，首战收复聂拉木官寨。随后，福康安强攻济咙，尽收后藏失地，一度逼近廓尔喀都城阳布（今加德满都）。是年七月，清军在甲尔古拉山受阻，廓尔喀人乘机遣使求和，清军允其请求。廓尔喀人战后派使到北京觐见清帝（右上）。“日屋长城”样式与防御体系，与北方的明长城相似，垒砌方法采用了藏族碉楼、城堡的垒砌方式。新近出版的《定结县志》，将“日屋长城”称为“曲玛古战场”，因附近曲玛山而得名。拿当曲北岸是高数百米的悬崖峭壁，日屋至陈塘的公路就在峭壁下通过；南岸则是数十米高的河崖，崖边就是日屋长城的工事群。河道附近城墙与暗道互为连接，墙外有护城壕、墙内有步兵道，可视为第一道防线；山脊线上有500米长的过渡带，分布有3座敌楼、1座马面，为第二道防线；紧接着，城墙内侧是一座规模颇大的方城，城门下有通往陈塘、尼泊尔方向的古道，为第三道防线；由城门开始，山脊线骤然陡起，城墙每隔数十米有一道巨大的横墙，此为第四道防线；紧接着，山巅有巨型怪石，城墙借山势蜿蜒，此为第五道防线；马鞍形曲线下行山洼，城墙构筑得又高又宽，此为第六道防线（右下）。

清代反击廓尔喀入侵西藏战争示意图



日屋长城遥感图

下来我发现，像樟木这种工事并非孤例，多处山口都有类似工事，有连绵的石墙、高耸的碉楼、四方的烽燧等。

我开始惊叹，这些工事所组成的防御体系不就是西藏的长城吗？

定结县日屋镇，
找到了一处最像长城的遗址

2008年夏季的一天，我从定结县城出发，去陈塘镇的夏尔巴人聚居区采访。路上，在日屋镇一个叫曲玛桥的地方，向导巴桑和多布杰指着远处说：“赵老师你看，山上的东西就是清朝留下的防御工事！”原来，他们说的是一条条绵延在山脊线上的石头墙。看到第一眼，我脑海中立刻闪现出“长城”二字。如果说之前见到的樟木卡能算一处孤立关口的话，那日屋的这段工事的规模完全超越了关隘的概念，它显然是一处具备长城主要特征的防御体系。

杂志分享
QQ1564001698

富美

**依山临河而建
拿当曲南岸的方形城池**

日屋长城具备了长城的复杂结构体系，其临近河畔部分有多座方形石城工事，照片所示就是拿当曲南岸多座方城中的其中之一。站在方城上方俯瞰，远处陡峭的悬崖，下方穿行的公路、从东北向西南奔流的拿当曲等尽收眼底。这处方城内侧有两道门，并有城墙、暗道等设施相连，尽管是战争期间临时修建，但结构设计很是讲究。

有人或许会说，这样的遗址可能是西藏常见的碉楼，并非长城。碉楼这种高耸的军事建筑在西藏并不罕见，但它们多是封闭的，很少有连续的城墙，而且多建在高处平台上。从清代绘制的《平定廓尔喀得胜图》来看，战场上的确有碉楼的踪影。但是，我在日屋看到的工事的墙基轮廓不是闭合的围墙，而是一条长长的墙，最重要的是——它是沿着山脊线最高处而修筑的，这跟一般的碉楼明显不同。

我还注意到，官方文书《钦定廓尔喀纪略》描述战况时，描述双方争夺的要塞时，多用“石城”、“木寨”、“石寨”、“石卡”、“石墙”等词。城、寨、卡，自然是指要塞，相当于长城上的关隘、哨卡，而“石墙”很可能就是我在现场看到的石头墙。我在现场看到的石墙遗址，多为就地取材，用藏式砌石方法修筑的工事。因为战事紧张，时间并不充裕，西藏地方军民和后来的朝廷援军，为了占据重要山口，所以就沿着附近山脊线修起了“长城”，因为是临时性工事，所以城墙、墩台、瓮城等都是干打垒，没有使用泥浆。

为说明问题，我在这里有必要梳理一下长城的几个常识。两千多年间，中国大地上产生了春秋战国长城、秦长城、汉长城、隋长城、金界壕、明长城等各个时期的长城。历史地理学家侯仁之先生对长城下的定义颇受认可：“长城是针对相对固定的作战对象，按照统一的

杂志分享
QQ1564001698

战略，以人工筑城方式加强与改造既定战场，而形成的一种绵亘万里，点阵结合，纵横梯次的巨型坚固设防体系。”《汉语大词典》对“长城”的解释是“供防御用的绵亘不绝的城墙”。

中国长城学会的常务副会长董耀会认为，长城与其他军事防御工程的本质区别有两个。第一个是长城防御体系的主体是连绵的墙体——这说的是长城之“长”；第二个是长城防御体系，是由关隘、城堡、烽燧等组成，与延绵的墙体相互联系。

我在日屋镇看到的“长城”完全符合专家说的“长城准则”。关于长城的修筑方式，司马迁在《史记》中就有说明，即“筑长城，因地形，用险制塞”。日屋防御工程的主体建筑，是就地取材的石块筑成的墙体，其走势是随山脊线而绵延，是典型的“用险制塞”。在定结县几位同志的帮助下，我又十余次踏上这处“长城”，对其进行测量、拍摄。最后，我有了最惊喜的发现：凡是中国北方长城所具备的所有结构，在它身上几乎一应俱全。最新出版的《定结县志》将这里称为“曲玛古战场遗址”，说这道石墙“长约3公里，宽2.9米，残墙最高3.7米”。根据这个数据，未损毁前的长城石墙至少有四五米高，一定十分壮观。

夏古拉与聂拉木，
遥望珠峰的两段长城

2011年11月，我去珠峰脚下的嘎玛沟考察，在一个叫夏古拉山口的地方又发现了一处古代防御工事。我的向导不知这是怎么回事，背夫和牛工倒是多次见过，但不知道这是做什么用的。跟日屋镇的防御工事类似，它也是用石头干打垒而成的，且沿着附近山脊线分布，直接面对着边境线上的世界第五高峰——海拔8463米的马卡鲁峰，其东侧是嘎玛藏布汇入朋曲的地方，西侧是珠峰东绒布冰川。

夏古拉山口这处“长城”东侧城墙沿山脊线直到山顶，西侧与峭壁衔接，中间是城门和敌楼残迹，一座“城门”紧邻一个不知名小湖，小湖扮演了“城池”中“池”的功能——它的出现，同样可以作为一道防御屏障；“城门”后方是一块平坦的台地，平台之下又有3个紧紧挨着的小湖——它们可以为防御一方提供水源。从现场遗迹来看，清军应在此与敌方进行过激烈的交战。

雄踞河崖之上
易守难攻的圆形工事

日屋长城有一段城墙延伸到河边，部分石墙已经塌陷在河崖之下，绵延的城墙间有多座方形或圆形的建筑群遗址。在拿当曲河崖边，摄影师专门测绘了一处圆形工事，这里居高临下，远方是一片开阔地。这里看起来像一处瞭望的敌楼，又像一处传递军情的烽燧，其可容三五人在内守卫。

杂志分享
QQ1564001698

富美

接下来的一处发现位于318国道上的聂拉木县。我早就听说，聂拉木县境内有清代古战场，但是得到的信息很简略："位于门布乡境内"，后来在门布乡没找到，又有消息说"在门布乡和亚来乡之间的地方"。只凭一条似是而非的线索，在地势险峻、地质复杂的喜马拉雅山区找一个不确定的坐标点，好似大海捞针。不过，好在有了一些经验，我将寻找范围锁定为这样的条件：有古道的地方；峡谷两山夹峙的山口处；附近有通往外界的道路。

虽然有了比较明确的判断，又有向导和翻译的帮忙，但我第一天的寻访并不理想。到了晚上11点多，我们已看不见茫茫大山的轮廓，路上已没有可以询问的人，最后只得在乡政府驻地找了一家旅馆住下。第二天一早，我们沐浴着雪山下的第一缕阳光整装出发，珠穆朗玛、卓奥友峰、希夏邦马峰、通拉山口……慢慢被甩在身后。不知不觉，已经是上午9点多。就在我们有些灰心丧气时，318国道一个拐弯处，发现了人工筑墙的痕迹。山下水泥路旁边，立着蓝地白字的牌子——如甲村。这又是一段符合长城结构的防御工事，遗憾的是，已经严重损毁，但似乎比吉隆檫木卡的保存状况略好一些。

西藏长城，为抵御外敌而生的工程

2010年以来，我在日喀则地区找到了4处疑似长城的建筑，它们很有可能是我国海拔最高的古代军事防御工事了。总的来看，这些"长城"多在

海拔8463米的世界第五峰与夏古拉长城对视

定日县曲当乡境内的夏古拉长城就扼守着海拔5300米的夏古拉山口——它可能是世界上海拔最高的古代防御工事。跟日屋长城类似，夏古拉长城也用石头干打垒而成，且沿着附近山脊线分布，它直接面对着世界第五高峰——海拔8463米的马卡鲁峰。此段长城长约2000米，呈马鞍形，两侧城墙保存尚完好，垛口、枪眼（瞭望孔）宛如当年，内侧步道清晰。

聂拉木如甲长城延伸到318国道边上的长城

318景观大道的最后一站——聂拉木是清军与廓尔喀军队第一次正面激战的地方，当年清军的进军路线几乎就沿着现在的318国道由北而南。聂拉木县城向南，一个叫如甲的小村附近山岭上，屹立着一处长城残垣，此地也是樟木河谷里最深、最窄的地段之一。这里的城墙沿山脊线构筑，看起来十分坚固、险峻。与日屋、吉隆等长城不同的是，这里的山岩为红色，长城所用石块采自山中，所以整体看起来像长长的血色堡垒。

杂志分享
QQ1564001698

喜马拉雅山的重要山口附近，有的直接就在雪山脚下，附近往往有重要的交通线。吉隆樑木卡段的长城海拔约3450米，损毁最为严重；聂拉木如甲村段长城海拔4450米，山脊线上的部分保存较好，但延伸到318国道两端的墙体损毁严重；定日县夏古拉山口段的长城，海拔5010米，保存较为完好，多处射击或瞭望孔尚在；西藏长城定结日屋段，河崖处海拔4600米，山脊线顶端海拔4780米，保存最为完好，结构完整，设施齐全，几乎堪称长城的样本。

我们看到的西藏长城，既有像汉长城那样就地取材的夯土墙，也有以石头垒砌，并配有烽燧、烟墩的较完整的石墙。在我看来，这些长城虽然体量不大，但其历史文化价值不菲。最重要的是，它们可以填补过去西藏没有长城的空白。

西藏长城的战略意义跟其他地区的长城有所不同。我国北方的长城，从战国、秦汉直至明清，其功能多是“诸侯国之间的防御或界线”、“农耕民族与游牧部落的冲突地带”。在这里，长城是各个民族或部落政权间的纠结，是民族冲突与征伐的前线——总之，它更多参与的是中国这块土地的内部争斗。西藏长城的不同在于——它是为了抵御外侮、维护领土完整而诞生的，这跟我国其他地区的长城明显不同。

当年战争发生时，廓尔喀军队采取突袭、速战速决的战术，等到我方集中行动时，对方已经进入后藏腹地。直到后来，朝廷调度大军支援，经

杂志分享
QQ1564001698

富美

宁静雪山与长城
两百多年的相互守望

日屋，在藏语中为“山底下”之意。小镇隐藏的山谷海拔4000—2000多米不等，越往南海拔越低，两侧是连绵的雪山。战争已经远去，曲玛山上的长城残墙，依旧凝望着云遮雾绕的雪山，山下则是牺牲将士埋骨之地。这不免让联想起那场反击战中，汉、藏、满、达斡尔、鄂伦春等各族联军，不畏雪山之巅的严寒，毅然筑起血肉之城，同仇敌忾御敌的画面。

过数月激战，最终收复了失地。这些长城，有可能是一边开战，一边修筑的。廓尔喀人在乾隆时期两次侵藏，到了咸丰时期第三次入侵——这期间，西藏军民说不定又对原来的工事进行了加固、完善，以至于有了日屋长城那样的宏伟建筑。

或许因为情势紧急，抑或战争太过激烈，当时的人们没有对工事的修缮留下专门记录。一张战争史专家绘制的《清军反击廓尔喀之战示意图》显示，双方交战的前线地带，与发现长城的地方不谋而合。

2014年春，时隔3年后，我再次造访定日县曲当乡优洛村，当晚住在村民次旺家中，他78岁的父亲和我们一起吃饭。说起第二天要去的要塞——夏古拉山口，老人提醒我，距山口东边二三十里处还有一个山口，那里有类似的建筑遗迹。2014年8月，我来到日屋长城测量、补拍照片，一个牧牛人又提供了新线索：沿着附近山脊线的延伸线走两三公里，有一片水草富饶的谷地，那里可能还有“长城”。此前以为，日屋的长城在附近峭壁处就到尽头了，没想到能在其他地方继续出现……

作为拍摄、发现西藏长城的摄影师，我希望国家有关部门从更高的层面对其进行详细普查、保护和研究。除去雪山、湖泊、河谷、寺庙等熟悉的景色，新发现的“长城”无疑是西藏雪域高原的一个新景观类型。

责任编辑／马子雷
图片编辑／马宏杰
版式设计／介彬

日喀则

绒辖沟：富美

秘境中的秘境

见证西藏奇迹之地

撰文 摄影 赵春江

深藏在喜马拉雅山南坡的绒辖，是日喀则市定日县的一个乡，也是一条被河流下切出来的深邃河谷。这条人口只有840人、面积不到1000平方公里的沟谷，隐藏了西藏自然和人文景观最奇特的部分；它不仅有着原始蛮荒的自然环境，是西藏最具传奇色彩的佛学大师米拉日巴的圆寂之地，还见证了清朝与廓尔喀人发生的惨烈战争，也是西藏最后获得解放的地方……

卓奥友峰西坡的冰川融水，在绒辖沟的“东大门”造就了这片高山湿地的美丽景观。照片右侧，一条蜿蜒的小路就是去往绒辖沟的道路。照片右侧山坡下黑白相间的小点，是附近牧民夏牧场的帐篷。照片左上方的山体，悬崖峭壁森然挺立，经过千万年的风雨侵蚀，经常会发生滚石滑坡现象，成为这里最危险的景观。

富美

张镱锂
中国科学院
地理科学与
资源研究所
研究员

绘图／付大伟

绒辖沟：独特的断裂深切高山深谷

有人说，在交通和通讯日益发达的今天，西藏已经没有了所谓的“秘境”。但有一个地方——日喀则市定日县绒辖乡——一个深藏在喜马拉雅山南坡沟谷的偏僻乡村，却是个例外。说起绒辖，我这个几十次行走西藏的人，最近一年半载才听说它的名字，很多西藏本地人对它也是语焉不详。

绒辖位于中国和尼泊尔边境地区。在藏语里，“绒”意为沟，“辖”意为深，“绒辖”就是深沟的意思。

今年8月，我从拉萨沿着318国道一路西行，来到定日县岗嘎镇，登上该镇西南角的珠穆朗玛峰观景平台。举目南眺，我的前方是一片开阔的谷地；东南方，金字塔状的珠峰霸气地直指苍穹；正南方，卓奥友峰矗立在蓝天下。从卓奥友峰登山大本营南行数公里，从冰川脚下折向西，就是去绒辖沟的道路了。

希夏邦马峰和卓奥友峰之间，有一条山脉向北伸出，它是聂拉木县与定日县的界山——拉布吉康山，主峰是拉布吉康峰（海拔7367米）。与其他著名山峰相比，拉布吉康峰看起来似乎海拔“平平”、其貌不扬，但它与卓奥友峰分列左右，像两扇大门，“联袂”隐藏了一个我此行要去探访的秘境——绒辖沟。两座山峰之间，发源于卓奥友峰西部冰川的绒辖曲，像一把利刃，切割出这条至今外人极少涉足的绒辖沟。

从岗嘎镇往南，沿着一条碎石路，我一路颠簸着前行了35公里，来到海拔5400米左右的普士拉山口。这个山口就像一道天然屏障，阻挡了外界观看绒辖沟的视线。翻过这道山口，道路变成了极难行的“搓衣板”山道，路

绒辖沟位于西藏定日县西南部，该地区地貌为喜马拉雅南坡断裂深切高山深谷地貌，即梳状切割地貌。海拔从2100到7340米，沟谷落差超过5000米，生境独特而多样，景观类型从亚热带到寒带都有。气候从亚热带到寒带跨度巨大，一天穿越“四季”，总体上属典型的亚热带至高山冰原喜马拉雅南翼湿润气候区。

绒辖沟生境奇特多样，孕育了丰富的生物多样性与众多珍稀生物物种。生态系统和植被类型相当丰富，垂直分异特征明显，南坡和北坡的植被垂直带谱截然不同。本区域分布着丰富的生态系统类型、动植物区系及多种珍稀濒危动植物，是生物多样性保护的重点区域。主要表现在区域特有物种多，经济与科研价值物种资源丰富，如亚热带北缘和暖温带地区的代表植物青刺尖，喜马拉雅山区特有种柳叶沙棘、喜马拉雅冷杉、喜马拉雅红杉、垂枝柏以及西藏特有种藏南槭等。

动物资源中，珍稀保护物种多，如国家一级重点保护野生动物长尾叶猴、熊猴、喜马拉雅塔尔羊、雪豹、喜马拉雅麝、棕尾虹雉等。国家二级重点保护野生动物有岩羊、黑熊、兔狲、苏门羚、纵纹腹小䴓、雕鸮、藏雪鸡、猎隼和大鵟等。

绒辖沟地貌遥感图

杂志分享
QQ1564001698

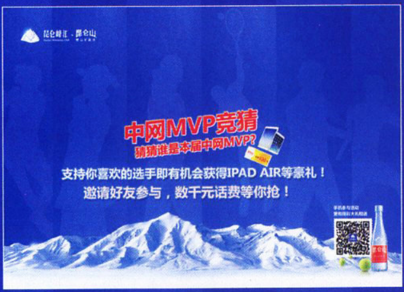
月亮洞瀑布是绒辖沟的著名景观，是由绒辖曲一条未被命名的支流切割而形成的。在绒辖沟内，由于地形差异巨大，成为影响温度与降水空间差异分布的主要因素。从山峰到谷底的年均温度差异超过20℃，海拔高程和温度有显著的关联。而从山峰到谷底的降水差异也有近10倍。这些气候变化塑造了明显的高山垂直带谱景观。

面布满溪流、急雨冲刷的水沟，我被颠簸得几乎要从车里“飞”出去。但最让我担忧的还是道路的两侧：一侧是绒辖曲谷，深不见底；一边是悬崖峭壁，上面的乱石没有任何防护，随时可能滑落。后来我听说，近几年乡里经常有人被落石砸死砸伤。

不论道路如何艰险，此刻，绒辖沟的真颜总算在我的面前展露出来……

昆仑山续约中网

赞助中网MVP升级



2014中国网球公开赛在9月拉开大幕，昆仑山雪山矿泉水作为中国网球公开赛白金赞助商和指定饮用水续约中网，继续以世界金奖好水全力支持中网打造世界顶级网球赛事。同时，昆仑山特别赞助设立中网最有价值球员奖（中网MVP）。

巅峰好水，助力巅峰中网

从2011年成为中国网球公开赛的白金赞助商以来，昆仑山雪山矿泉水作为中网指定饮用水，以来自青藏高原海拔6000米昆仑雪山的珍贵品质好水，为参加中网赛事的球员带来健康与活力，助力中网打造巅峰赛事。

2014年，昆仑山雪山矿泉水与中国网球公开赛正式续约。来自全球的世界顶尖网球高手，在中网赛场上将继续享用珍贵品质的雪山矿泉水，及时为身体补充矿物质微量元素，缓解身体疲劳，保持最佳竞技状态，为中网观众带来令人回味的巅峰赛事。

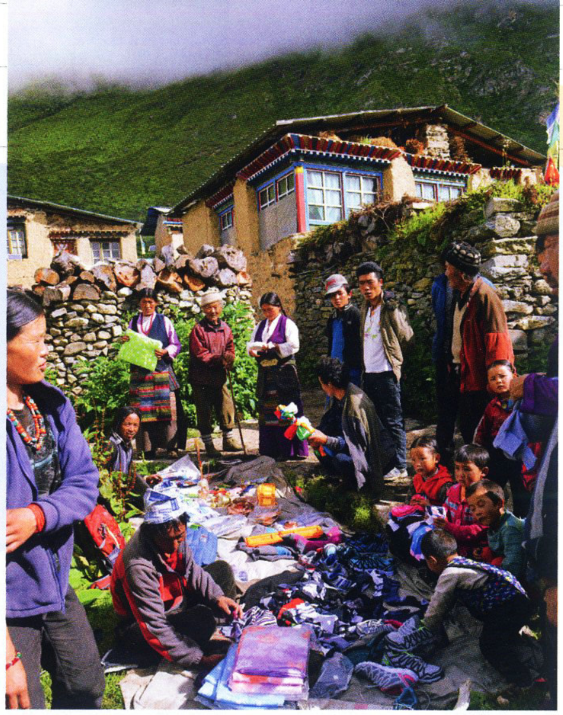
正如昆仑山品牌负责人所说，昆仑山雪山矿泉水的珍贵品质堪称水中MVP，与中网的合作是高度契合的巅峰携手，不仅能在中网赛场上观看到世界巨星的巅峰对决，更能体验到珍贵品质的巅峰好水。

猜中网MVP，赢水中MVP

自2011年起，昆仑山雪山矿泉水就赞助中网设立了“昆仑山最有价值中国球员奖”奖，旨在激励中国球员在中网赛场上有更突出的表现。为了推动中网赛事更加国际化的发展，从2014年开始，昆仑山雪山矿泉水与中网赛事主办方将该奖项升级为“昆仑山中国网球公开赛最有价值球员奖”，首次将国际球员纳入颁奖范围。因此，谁能够获得2014昆仑山中网MVP将更加值得关注。

资讯

杂志分享
QQ1564001698



在绒辖乡的陈塘村，有一个小市场。每逢集市，村里几个脚力好、脑筋活的人就摆起了小摊。在这里，竟然还可以买到外来的尼泊尔商品。这说明，国际间的民间贸易早已在不知不觉间进行着。在打工潮席卷全中国的当下，绒辖乡一直以来没有人外出打工。这里有一个大自然恩赐的资源——每年可以上山挖虫草。在2014年虫草季，据统计全乡的虫草产量是104公斤，但乡干部说，实际产量要比这个数字多得多。虫草挖得多的人家一年有3公斤，以今年每公斤6.5万元计算，就是19.5万元的收入。

景观奇迹：
没有人类干扰，到处都在野蛮“生长”

一旦深入绒辖沟，我不禁由衷感叹：上帝在打造绒辖沟的时候，一定心情极好，召集各方“能工巧匠”，让又窄又深的绒辖沟，居然呈现出无与伦比的奇绝缤纷。

刚进入绒辖沟的达仓村，回望东北侧，一座山脉——普次拉山高耸入云，犹如一道巨型“影壁墙”，从空中将绒辖沟的入口罩住。

作为一条东北—西南走向的狭长沟谷，绒辖沟的起点从达仓村算起，终点到靠近边境的左不德村，长约55公里。奇特的是，经过观察，我发现绒辖沟的景观特色非常丰富而又界线清晰。这些景观可以简要概括如下：

绒辖沟的“东大门”，是一个叫卓吉措布的高台地，其四周是卓奥友峰冰川融水汇聚而成的高山湿地、溪流和湖泊，这里是高山湿地景观；从达仓村到仓木坚村，悬崖峭壁林立，是为崖壁景观；从仓木坚村到曲嘎寺，是月亮谷瀑布景观，一条落差数十米的瀑布，在崖壁上切出一道深谷；绒辖曲与麦隆曲交汇处往南，分布着5个雪山冰川湖泊，湖面呈现5种不同颜色，这是“五色湖”景观。

从曲嘎寺继续往西南深入，是赤仁玛神山等神山景观。陈塘的东南方向，是马鞍状的曲格绒玛山（也叫骆驼峰山），正南方向是桃子状的赤仁玛山，它们都是中国和尼泊尔的界山，也是周边人们共同信奉的神山；陈塘往下，则是边境界碑景观。

峡谷两岸植被茂密，绒辖曲从林中穿过。在印度洋暖湿气流的影响下，这里降水充沛。随着海拔增加，植被的垂直分布变得异常明显。特殊的地貌类型，多样的气候特征，再加上人迹罕至，养育了丰富的野生动植物种群。

这里生活着红斑羚、喜马拉雅塔尔羊、长尾叶猴、棕尾虹雉等国家一级保护动物。我看到几只长尾叶猴在绝壁上追逐嬉戏，不过向导提醒我，它们会冷不防地向人扔石头。在几乎垂直的陡坡上，一只喜马拉雅塔尔羊纵身一跃，不见了踪影，我连按下快门的机会也没有。当然，要看到传说中的雪豹，那只能靠碰运气了。

历史奇迹：
如果没有这块界碑，绒辖沟的美景或许要到境外欣赏了

到绒辖沟后，我做的第一件事，就是去参拜界碑——清朝在绒辖沟立下的那块划定中国与尼泊尔国界的界碑。如果没有这块界碑，后人要想欣赏绒辖美景，或许只能跑到境外去了。

那是清朝乾隆年间，大将福康安奉谕旨平定喜马拉雅山南麓廓尔喀（今尼泊尔）入侵后，在绒辖沟勘界立碑。这在中国边界史上，不愧是极具远见与战略眼光的创举。

杂志分享
QQ1564001698

曾经有人说，喜马拉雅山是中国与南亚的一道天然屏障，阻隔了战争与争端。但事实并非如此。1788年和1791年，喜马拉雅山南侧的廓尔喀就曾两次入侵西藏。当时的乾隆皇帝大为震怒，谕旨督军平定入侵者。

1792年（清乾隆五十七年），大将福康安亲自率领主力部队，经过绒辖，走古道，沿着喜马拉雅山南麓，奔赴本次战役的主战场——吉隆。在此次军事行动中，福康安可谓独具慧眼，将绒辖的战略通道作用发挥得淋漓尽致。随后清军势如破竹，不仅收复了失地，将廓尔喀人赶出西藏，而且乘胜追击，直捣廓尔喀人的老巢——首都阳布（今加德满都）。战争的结果是至少保证了西藏几十年的和平。

清军将廓尔喀人驱逐出境后，在绒辖乡左不德村立了一块石刻界碑。1825年（清道光五年），山洪冲毁了界碑。次年，清朝在原址重立界碑。现在看来，如果没有这块界碑，这个地区很可能成了三不管地区，也有可能成为争议地区。

但是，和平的局面很快被打破。距上次战争结束后63年，即1855年（清咸丰五年），廓尔喀人撕毁和平协议，卷土重来，侵占了绒辖、吉隆、聂拉木、宗喀等地。这时，国力日渐羸弱的清朝再也没有当年乾隆时代的英武，只得与廓尔喀签订不平等条约，屈辱地结束了这场战争。此后的绒辖，也渐

这位中年妇女名叫桑姆，正在藏式织布机前辛勤劳作。丈夫去世多年后，她独挑家里大梁，去年刚刚替19岁的儿子把媳妇娶回家，现在还要供两个女儿念书，其中22岁的长女德庆还是中国政法大学法律社会学的大三高材生。德庆说，她的初中、高中都是在苏州、上海的西藏班读的。她现在就想早点参加工作，贴补家用，因为感觉母亲太辛苦了。或许是由于这里浓厚宗教文化的氛围熏陶，当地人不仅淳朴善良，而且崇尚读书学习，几乎没有儿童失学的现象。

杂志分享
QQ1564001698

富美

绘图／付大伟

绒辖宗是尼泊尔与西藏交通的大孔道

房建昌
中国社会科学院边疆史地中心研究员

在清朝乾隆年间的第二次廓尔喀战役，廓尔喀首次入侵西藏的边镇绒辖。不久，清军收复了绒辖。《钦定廓尔喀纪略》和《卫藏通志》等文献多次出现“绒辖”，藏文官方文献翻译时也同时出现了“绒辖”的名字。后来，清朝在绒辖设立了界碑，确定了边界，绒辖正式被清政府认定为县一级机构——“宗”。绒辖成为“边营”，设宗本（营官）管辖。而后，绒辖宗本的任务主要是负责税收。

后来，因为边贸问题，廓尔喀与西藏地方政府闹矛盾，往往会入侵吉隆、聂拉木和绒辖三地，如1855年的那次入侵。但是不久，廓尔喀会因为矛盾的解决而退出。同其他地区的宗本一样，绒辖的宗本由贵族出任，按照西藏地方政府的习惯，这些边远地区的贵族宗本，本人一般不在辖区过艰苦的生活，而是由他的管家作为替身，代理实际政务。

虽然绒辖宗来往人员没有聂拉木和吉隆多，但这里是尼泊尔与西藏交通的一大孔道，地理位置特殊，所以一直有着重要的地位。绒辖曲从北到南贯穿绒辖宗，绒辖宗的西境为著名的拉布吉康山，是米拉日巴尊者开创的西藏著名的朝圣地，与冈仁波齐神山和扎日神山齐名。

渐消失在中国正史的记载中。

宗教奇迹：佛学大师米拉日巴尊者在这里圆寂

到了绒辖沟，我才知道，这里竟然还是藏传佛教噶举派第二代祖师、佛学大师米拉日巴尊者的圆寂之地。而且他在绒辖沟的圆寂，还牵扯到一桩千古谜案——因为米拉日巴死于谋杀。这一点，无疑是值得在西藏历史上书写的一笔。但让我惊讶的是，几乎很少有人知道这段历史，正史对此也记载不详。

前文提及的拉布吉康山，是西藏著名的神山之一，历代噶举派高僧包括米拉日巴，都曾到此神山修行。由于拉布吉康山距离绒辖沟非常近，因此崇尚苦修的米拉日巴，很快相中了绒辖沟这块环境闭塞的清幽之地，从拉布吉康山来到绒辖乡的仓木坚村。从此，仓木坚村的曲嘎寺成了他的栖身之地，最后也成了他的归宿之地。

如今，曲嘎寺已是绒辖沟最著名的人文景观。每年藏历三月十一日，这座小庙还会举行米拉日巴圆寂纪念日的宗教仪式。

我来到曲嘎寺，发现这座毁于“文革”、后来重修的寺庙规模虽小，但很庄严，很有气势。曲嘎寺旁的山上有一座米拉日巴的修行洞，名为“琼贡普”。据说洞内还有米拉日巴的遗物——坐垫，被信众视为神圣之物。当年米拉日巴在此苦修，由于长期以荨麻等野菜为食，他的身体变成了与荨麻相同的颜色——绿色。所以现在在很多唐卡中，米拉日巴的身体颜色也是绿色的。经过9年山洞苦修，米拉日巴终获成就。

在西藏，米拉日巴的事迹最为脍炙人口。他上半生施用咒术伤害数十人，后忏悔改过，经过苦修后，竟获得佛教最高成就——成佛，这实在令人匪夷所思。米拉日巴也是藏传佛教里第一个“即身成佛”的人。可以说，绒

绒辖沟是一片净土，是不受人类现代文明打扰的地方，也是喜马拉雅地区真正的动物乐园和王国，不过这里的野生动物种类和数量至今没有权威统计。已知的雪豹、棕熊、长尾叶猴、红斑羚、岩羊等珍稀动物，在这里也很容易就能碰到。图中的岩羊，吃饱后就集体趴在视线开阔的岩石丛里休憩，人只要没有恶意惊吓的举动，就可以与它们保持几十米的距离。在植被区划中，绒辖沟隶属热带植被地带——南亚热带常绿雨林、季雨林地区——喜马拉雅季雨林亚区中。与该区域生境类型相适应，本区域分布着丰富的生态系统类型、动植物区系以及多种珍稀濒危动植物。

责任编辑／雷东军
图片编辑／马宏杰
版式设计／介彬

杂志分享
QQ1564001698

辖沟见证了佛教史上的一段奇迹。

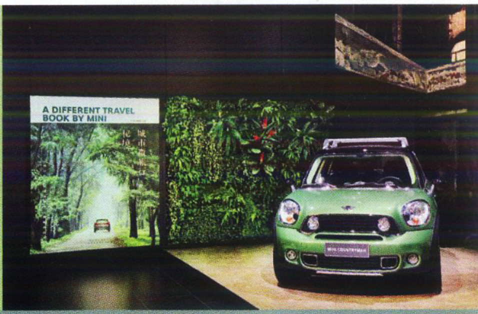
1123年，米拉日巴在绒辖沟的山洞中修行时，一名喇嘛在他的食物里下了毒。几天后，米拉日巴在修行洞内圆寂。这名喇嘛为什么要加害大师，他的结局以及大师弥留之际的情况，就成了佛教史上的一段千古谜案。

或许，对当时那些喜欢锦衣美食、前呼后拥的修行者来说，放弃世俗享受、提倡苦修的米拉日巴获得大成就，对他们是一个很大的“刺痛”。于是，米拉日巴就成了他们的“眼中钉”。

如今，尽管绒辖沟还有着浓重的原始苯教、藏传佛教宁玛派的宗教氛围，但米拉日巴对当地的影响仍然存在。几百年来，米拉日巴的事迹连同他脍炙人口的道歌，也一直回响在这片寂静的山谷中……

MINI/

/微旅行 城市再发现



隆冬，周二，18:15，就在北京CBD地区的灯光照得天空一片通红时，前门东大街23号201桌位刚刚迎来了属于北京最美的箭楼日落。立秋，周六，7:50，就在上海还在昏睡、宿醉时，从托斯卡尼庄园橄榄油到德国有机七彩花瓣盐，上百种新鲜有机食材正躺在东平路6号的木盒里待售。仲夏，周五，21:35，就在重庆沙正街上饮酒划拳声不绝于耳时，隐在缙云山水间的悦榕庄正被葱郁的青山和潺潺的溪流环抱着，被巴山夜雨滋润着。

在自己生长、打拼的城市待得太久，是否已对哈尔滨的教堂、西安的城墙或是成都的老房子产生了审美疲劳？无数加班的夜晚、来自工作和朋友间往来应酬，是否已占据了自己和爱人的全部档期？被各种工作、责任、义务缠身的我们或许真的无法放下一切开始一场说走就走的旅行，但是这并不影响我们探索眼前的感动和惊喜。如果决定，不妨就在自己居住的城市，展开长则数天，短则半天的旅程。由MINI中国主编的《秘境，城市微旅行》或许能带你在你的城市里找到一些从未体验过的去处和玩法。

《秘境，城市微旅行》包含了10个城市，12条旅行线路，邀请了20位对旅行有独特见解的人带领我们游览看上去很熟悉的城市。这不是一本面面俱到的大众类旅行书，它有很强的定位和对旅行享乐的认知。这本书适合这样的人群：生活在都市，懂得享受生活，有独到的鉴美能力，有国际化的视野和走遍世界的经历。他们大多强烈自信、特立独行，还有挑剔的品位。只有到过世界的不同地方后，才会有足够的辨别力和眼光来欣赏自己朝夕相处的城市的美。

也许打开这本书，能够唤起你发掘自己生活的城市不为人知的美的行动力。合上这本书，就此开启你的城市微旅行。

杂志分享
QQ1564001698

日喀则

活佛

在扎什伦布寺见到琼布仁波切后，他告诉我："曾有高僧大德站在扎什伦布寺对面，望向这片倚山而建的建筑群，看到的是云雾缭绕的极乐世界景象。"当我第一次站在尼色日山（又被称为吉祥须弥山）半山腰前的扎什伦布寺门口，虽无缘看到极乐景象，但早已被它的灿烂辉煌所震撼。

从拉萨沿着雅鲁藏布江河谷一路向西，行车要走五六个小时，才能到达桑珠孜区——一座海拔3800多米的后藏中心城市。而历史上，这座城市的基础与核心就是扎什伦布寺。一座寺庙成就了一座历史名城，这在世界范围内也不多见。15世纪中叶，一代宗师、藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师的弟子、一世达赖喇嘛根敦珠巴始建扎什伦布寺，此后威名显赫的扎什伦布寺成为后藏历代班禅大师的驻锡地。

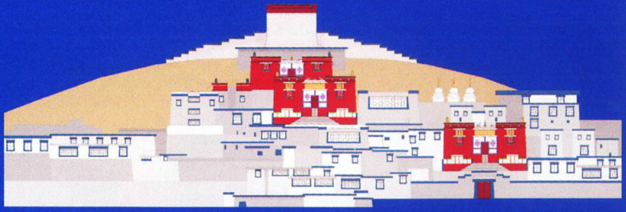
我拜见的琼布仁波切是个"90后"，虽年仅23岁，但已在扎什伦布寺学习了12年。1995年，西藏举行十世班禅大师转世灵童的金瓶掣签仪式，而琼布仁波切就是经过层层严密筛选、参与金瓶掣签的三位候选转世灵童之一。尽管他最后落选，但随即被确认为日喀则市谢通门县的扎西格培寺住持、第二世琼布仁波切的转世。

我曾在网上看过琼布仁波切的照片，那是一个身穿僧袍的年轻男孩的形象。但我知道，由于曾入选十世班禅大师的转世灵童，琼布仁波切的身份十分尊贵，从小时候起，他就是众人顶礼膜拜的对象。此刻见到他，如果单从外表看，他的沉静内敛、祥和淡然，完全不像一个"90后"的年轻人。而同时，一位接受藏传佛教格鲁派严格而系统训练的修行者，已然呼之欲出……

琼布仁波切：

来自西藏日喀则市的琼布仁波切仿佛是这个时代的"幸运儿"，作为参加十世班禅转世灵童金瓶掣签的三个候选人之一，在最终落选后，他被认定为第二世琼布仁波切的转世，并有机会接受了戒律最严格的藏传佛教格鲁派的19年"科班训练"。在他身上，人们隐约看到了昔日诸多格鲁派大师的风范……

杂志分享
QQ1564001698



琼布仁波切本寺
日喀则市谢通门县扎西格培寺
效果图
绘图／韩江

琼布仁波切

藏传佛教格鲁派活佛

1991年出生

本寺／日喀则市谢通门县扎西格培寺

寺庙留学阶段（12岁至今）／日喀则市扎什伦布寺

琼布仁波切认为，无论是活佛也好，普通僧人也好，出发点都是一样的，最终的目的都是要为众生造福。他并不认为自己很高大，但是很多人会对他说：“你是乘愿而来的，所以你担的责任应该更重一些。”

“90后”转世灵童的科班之路

撰文 范亚昆
摄影 吕宇理

杂志分享
QQ1564001698

成为班禅大师转世灵童之一，
生命模式从此被导入全新“路径”

琼布仁波切的父母都是西藏昌都地区人，后来因为商人出身的父亲做生意的缘故，举家迁移到拉萨。琼布仁波切就出生在拉萨。如今，琼布仁波切的母亲已经过世，父亲年纪大了，很少出去做生意，有时会去扎什伦布寺看看琼布仁波切。而琼布仁波切到拉萨的时候，也会顺路去看望父亲和妹妹。

琼布仁波切出生后，哲蚌寺的拉仁巴大师给他起名叫“阿旺南卓”，并亲自教授他藏文。4岁时，他的佛缘开始显现，有一次他见到十世班禅大师的眼镜后，突然对着这副眼镜行跪拜之礼，让周围的人无不啧啧称奇，这也预示着他与班禅大师非同一般的缘分。

就在同一年，阿旺南卓参加了班禅大师转世灵童的金瓶掣签。金瓶掣签之后，落选的阿旺南卓被认定为第三世琼布仁波切。或许，年幼的他还无法意识到，从入选为班禅大师的转世灵童之一，到成为琼布仁波切的转世，他的生命模式从此被导入全新“路径”。那时，只有4岁多的他就离开父母，进入他的本寺——扎西格培寺学习。

扎西格培寺位于日喀则的谢通门县，属于藏传佛教的格鲁派寺院。在藏语里，“谢通门”意为“一见则喜”，相传莲花生大师到此地后满意地笑了，因此而得名。扎西格培寺有三座白色佛塔，佛塔旁边有一座小院子，年幼的琼布仁波切就住在这里，离开父母的呵护，在青灯古卷的陪伴下苦修了近8年，“当时的条件很艰苦，我学习认字、写字，平时要背很多经书，一背都是几百页。”

到12岁时，琼布仁波切已在佛学上打下良好基础，此刻的他就像一只羽翼渐丰的大鹏金翅鸟，开始飞向更为广阔的天空（在藏语里，琼布仁波切的名字“琼布”就是“大鹏金翅鸟”的意思。大鹏金翅鸟是

杂志分享
QQ1564001698

2014年夏天，在日喀则市谢通门县达木夏乡，琼布仁波切为信众祈福、摸顶。本文作者两次采访琼布仁波切，提出了许多个人化、世俗化的问题，而琼布仁波切都尽力作了回答，并以一个僧人的视角，一一化解了那些问题中的个人和情感色彩。当论及与佛法有关的问题时，他在层次、思路上所表现出的圆融与智慧，使人惊叹。多年的学习生涯，让年仅23岁的他具有了超出一般世俗的更高视角，这远非一个普通的年轻人所能做到。

琼布仁波切在佛堂供水，这也是每天修行的内容之一。扎什伦布寺是后藏最大的寺庙，也是班禅大师的本寺，既有良好的佛教传承，又有众多高僧大德。因此，对于琼布仁波切来说，这里无疑有着极好的学习环境。从12岁到现在，他一直在学习藏传佛教显宗的“五部大论”。按照扎什伦布寺的规定，单学完这“五部大论”，就需要18年。

在扎什伦布寺，琼布仁波切与敢拉仁波切（中）、南卓仁波切（右一）交流佛法。在4岁时，琼布仁波切成为十世班禅转世灵童金瓶掣签的三个候选人之一，虽然最终落选，但他与班禅大师和扎什伦布寺的缘分一直在延续，并且在12岁进入扎什伦布寺学习至今。现在他在扎什伦布寺居住的地方，还是他的前世仁波切——日喀则市谢通门县扎西格培寺第二世琼布仁波切住过的房子。

印度神话之鸟，佛教经典里也有记载，是三世诸佛智慧与方便的显现）。他离开扎西格培寺，开始了在扎什伦布寺的“留学”生涯。

“留学”后藏名寺扎什伦布寺，开始12年近乎“残酷”的修行生活

来到扎什伦布寺这座众多僧人梦寐以求的大寺之后，琼布仁波切开始了漫长的显宗和辩经学习生涯，“扎什伦布寺是后藏最大的寺庙，也是班禅大师的本寺，老师很多，传承也好。从12岁到现在，我一直在学习藏传佛教的‘五部大论’，这些都是显宗的内容。各寺庙、各教派学习‘五部大论’的时间都不一样，扎什伦布寺的时间为18年，现在我学了差不多12年。”

我好奇的是，要在19年里待在一座古老沉闷、戒律精严的寺庙，学习外人看来枯燥无味的佛经大

杂志分享
QQ1564001698

在大殿的法座上，琼布仁波切显得法相庄严。现在，来找琼布仁波切询问佛法的信众越来越多，琼布仁波切也常常随缘为信众答疑解惑。他还顺应时代发展，开通了微博，通过网络向世人传递佛法的正能量。

论，那究竟会是一种怎样的生活？年幼的琼布仁波切，究竟是怎样“降服”一般少年人那颗时常躁动的心？对于我的疑问，琼布仁波切不厌其烦，为我娓娓道来，也让我得以窥见一位仁波切近乎“残酷”的寺院修行生活。

在扎什伦布寺，每天早上5点半或6点都有法会，这相当于其他寺院的早课。如果不参加法会，琼布仁波切平常每天7点起床，先供佛、供酥油灯，“这些佛经里讲得很清楚：一个修行人要供佛，供佛之前要先打扫卫生……”之后是读书、背经书。“师父常讲，背经书一定要早上背，那时人的智慧好一些，背经书之后再吃早饭。”

早饭后，从上午9点多开始，琼布仁波切在住处复习功课，11点去辩经。辩经需要一个半小时，然后回来吃午饭、休息。下午还要去上课。其余时间都在住处背经书、复习、看书。

晚上7点，琼布仁波切要去参加一个多小时的辩经。现在他在学习显宗，辩经时间占得比较多。晚上11点多睡觉。

有时，琼布仁波切要见一些信徒和客人，但平时主要精力都放在读书、背书、上课、辩经上面。他看似单调的日常功课，其实揭示出佛教的根本修行方法——“闻”、“思”、“修”。“现在主要是‘广闻’的时候，一定要多看，不仅看，最好还要记下来，记得越多越好。”这就是格鲁派的特点——一向以修学严格著称。

显而易见，在这种看似“残酷”的日复一日的枯燥修学中，博大精深的佛法就如同甘露一样，慢慢浸润着琼布仁波切幼小的心灵，让他如同白纸一般的生命，描绘出不同于世间的绚丽色彩，“从表面上看，在寺庙学习佛法很枯燥乏味，但从因果角度看，它是在行持善业。所以这不是苦恼的事情，而是很快乐的事情，要看自己怎么去看待和面对。”

“90后”仁波切的世界观：用佛法智慧观待世事

如果你要是以为琼布仁波切只是一个“两耳不闻窗外事”的“学问僧”，那可就错了。琼布仁波切告诉我：“在佛经里，我能学到很多世间的学问。关于世俗方面的各种问题，经书里都讲得很清楚。比如释迦牟尼佛预言了未来社会会变成什么样，未来人们会变成什么样，未来人们的情绪会变成什么样，现在都验证了这些预言。”听了琼布仁波切的这番话，让我顿生“活佛不出门，能知天下事”的感觉。

事实上，现代科技也早已悄悄进入古老的寺院。现在的扎什伦布寺，不仅可以便捷上网，而且很多僧人用上了微博、微信。“有些人会对我们上网感到好奇，其实也没什么可好奇的，跟着时代进步嘛！要说我的日常爱好，我喜欢摄影。但这些一定要把握好，要恰当适当，不能用来浪费时间。”

现在，找琼布仁波切问道求法或寻找人生答案的人越来越多。琼布仁波切也常常随缘为大家答疑

杂志分享
QQ1564001698

琼布仁波切在扎什伦布寺练习藏文书法。平时，除了显宗的“五部大论”外，他还要学习藏文书法、语法、语文等内容。此外，他还要接受上师口耳相传的一些修行方法。在藏传佛教的寺庙，上师的传承很重要，特别是一些经典的传承，一定要上师面授、弟子聆听。目前，格鲁派创始人宗喀巴大师的著作传承，到现在已有600多年而没有间断过。

解惑，与众生广结善缘。在来人常常提到的问题中，就有“如何求财”。

对此，琼布仁波切说：“在佛法里，有求财的方法：要先去布施，这是讲前因后果，种下布施的因，就会得到相应钱财的果。但布施不一定只有钱财的布施，也有法布施、无畏布施等。我觉得，得到钱财之后怎么用，这个很关键，动机也很关键……对于真正的佛教徒来说，求财不如求别的，因为求财只是今世的利益，如果能求一些别的，会得到更好的境界，比如通过修行究竟解脱，得到永恒快乐。”

针对现在社会上各种“上师”、“大师”鱼龙混珠、真假难辨的现象，琼布仁波切也给予了智慧回答：“现在很多人盲目找师父，遇到的不一定是一个合格的上师，于是会出很多乱子。佛教提倡找师父要观察12年，既有弟子对老师的观察，也有老师对弟子的观察。师父具足什么样的条件和智慧才能当师父？佛教里说，要具足十个条件，其中最起码也要具足三种条件：有学问，具备慈悲心，传承和戒律都很清静。”

在琼布仁波切眼里，现在的社会出现了失衡，虽然物质丰富，科技发达，但是道德丧失，正义难伸，生态退化，“其实这些都是人为造成的，我们不能怪这个时代，要怪只能怪‘人心’。只有人人向善，具备一颗悲悯无私的心，世界才会更好。”

在两次拜见琼布仁波切后，我看到，多年严格的修学，赋予了他来自佛法的全面视角，这远非一个普通年轻人所能做到。

告辞之际，琼布仁波切请他的管家旦杰喇嘛带我参观扎什伦布寺。在旦杰喇嘛的介绍中，扎什伦布寺是个坛城的模型，也是极乐净土的象征。我亲眼看到，无数信众对这片净土充满虔诚与崇敬。而真正的净土，或许存在于每一颗平和的心中……

责任编辑／雷东军　图片编辑／孙毅博　版式设计／介彬

杂志分享
QQ1564001698

青稞是青藏高原地区的主要粮食作物
早在三千多年前就被藏族驯化成可以种植的品种
青稞这一古老的物种，耐寒、耐旱、耐贫瘠
最能诠释青藏高原的一切气质

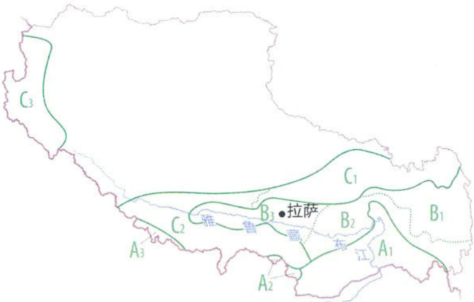
青稞

青藏高原的精气之源

撰文 尼玛潘多
摄影 张超音 等

祈求丰收的望果节

在西藏，每年藏历七八月间，各地又迎来收获青稞的日子，当地村民都会举行“望果节”来庆祝丰收。藏语中的“望”意为“田地”，“果”为“转圆圈”，“望果节”的意思就是围绕丰收田野的歌舞。节日当天，村民身穿各色藏袍、腰系彩绸带，打着彩旗，敲锣打鼓，唱着颂歌绕地头转圈，祈求丰收。节日一过，紧张的秋收劳作也就正式开始了。



西藏大麦（青稞）区域分布示意图

我从小生活在素有“西藏粮仓”之称的日喀则，在我的童年时代，人们与大自然的相处还是亲密无间的，庄稼地常以一望无垠来形容。在我生活的那座农场四周村落错落有致，播种最多的便是青稞田，耕作、收获青稞的场景随处可见。

那时的我仅仅视青稞为一个在高海拔地区生长的农作物而已，直到西藏博物馆落成后，我去参观时看到一些装在玻璃瓶里的黑色颗粒。展品说明写着那是发现于雅鲁藏布江北岸昌果沟文化遗址的古青稞炭化粒，这个考古发现表明了早在3500年之前，居住在雅鲁藏布江中部流域的藏族先民就已从事青稞的种植。那一刻，我的眼睛完全被这黑糊糊的东西吸引住了。在我看来，青稞这种易栽培且耐寒、耐旱、耐贫瘠，生长期又短的物种，最能诠释高寒西藏的一切气质。可以毫不夸张地说，青稞就是高原的精气之源，它已成为藏族物化的精神图腾。

藏族对青稞赋予了神性

作为青藏高原最主要的粮食作物，自然科学工作者说，青稞是大麦的一种，因籽粒裸露，又被称为裸大麦，它耐寒、耐旱，生长期短，适合在高寒地区生长。这些看似简单的话语都是经过科学严谨的研究与论证，但与民间的传说相比，这些描述显得缺少一些温情。在藏族民间传说中，人们相信藏族的祖先猕猴与罗刹女在雅砻贡布日结成伴侣，他们的后代因林中果实枯竭，生活变得十分艰难。以慈悲为怀的观世音，遵从佛祖的旨意，从须弥山取出五谷撒向雪域大地，于是这片土地上的青稞，便丛丛生长，让后代从此摆脱了饥饿的危险，日益强壮，在被视为生命禁区之地，创造了许多独具特色的宗教、文化等等，给高原大地送来了精气神。

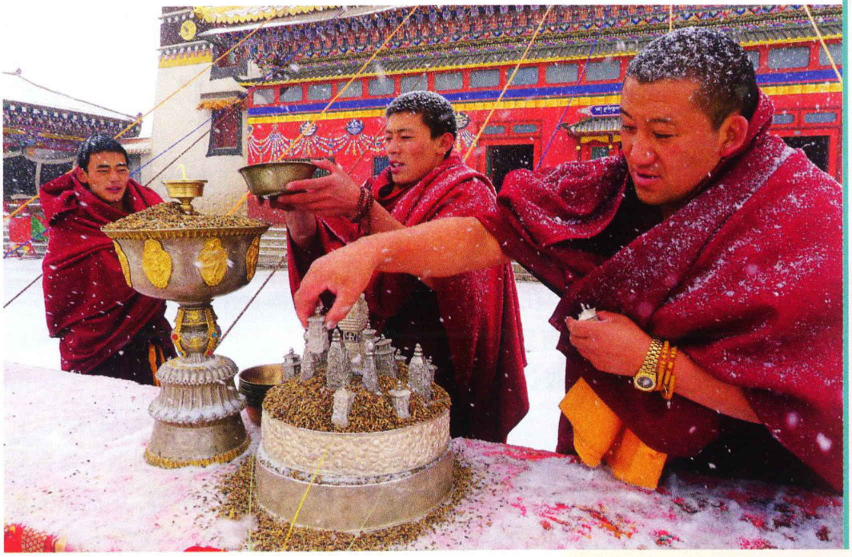
藏族是个懂得感恩的民族，对神灵的恩赐格外珍惜，因此衍生出了许多仪式，表达内心的感激。比如在开耕的季节，藏民以村落为单位，举办隆重的春耕仪式，在田地旁燃起桑烟祭祀神灵，摆上供品和象征丰收的五谷斗，请僧人念经祈祷，并开出第一犁、撒下第一颗种子，祝愿年年春有种秋有收。进入藏历七八月后，按海拔高低，藏区各地又迎来收获青稞的日子，庆祝丰收的“望果节”也会陆续举行，和春耕仪式一样，煨桑祭祀神灵之外，人们抬着佛像，举着青稞穗，围着成熟的青稞绕行，以表达两个意愿，一是感谢佛佑，春种得以秋收；二是祈求神佛保佑能顺利开镰，以使颗粒归仓。

因为青稞对藏人的恩泽，人们对它赋予了神性，比如敬诸神，必然要抛撒青稞，曼扎（藏传佛教中的法器）供养必用青稞。除此之外，藏历新年，家家户户也必在佛龛前供上一盆绿油油的青稞苗，藏语称之为“洛普”，祈愿新年风调雨顺，五谷丰登。

青稞的用途最多

小时候生活的农场，也种有千亩青稞，但最终都会被收进公家的仓库。而我们能感知收获的喜悦，常来

杂志分享
QQ1564001698



祭祀中不可或缺的祭品

青稞在西藏的栽培历史久远，有白青稞、紫青稞、黑青稞、蓝青稞等多个品种。在长期的耕种中，人们将青稞赋予了神性，在藏传佛教的祭祀活动中，青稞是必不可少的祭品，比如敬诸神，必然要抛撒青稞，曼扎（藏传佛教中的法器）供养必用青稞。摄影／范久辉

自于父亲的朋友们。我的父亲有很深的乡土情结，他的朋友大多是庄稼人。每年秋收之后，家里的客人就不会中断。青稞、麦子或长在田埂边的萝卜，他的朋友们总以送这些东西的方式带来田野的讯息。青稞通常都有两份，一份炒青稞，一份生青稞。生青稞是给父亲的，他可以酿酒喝，炒青稞是送给孩子们的零食。

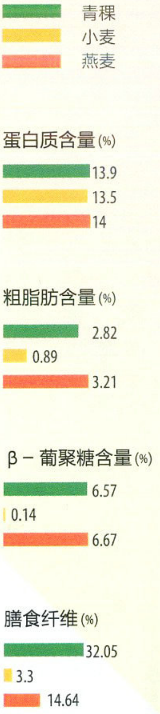
我的母亲不善酿酒，家里的生青稞都是送到奶奶家。我的奶奶对青稞格外看重，有亲戚朋友送来的青稞，她都要分门别类地收好。我的老家在素有“西藏粮仓”之称的日喀则，亲戚朋友也基本上都生活在年楚河流域的桑珠孜区、江孜县和白朗县，这几个地方都是公认的粮仓，他们送来的自然是上好的青稞。酿酒是她每天必做的事情，好酒的姑父一天都离不开青稞酒，何况时不时还有客人来访，若拿不出一壶酒招待，面子上也是挂不住的。

酿青稞酒的第一道工序是将青稞煮熟，然后摊在簸箕上冷却。这时，她会让我把青稞中夹杂的豌豆挑出来吃了，说是豌豆会影响酒的品质。最后，在熟青稞里均匀地撒上酒曲，用棉布包起来放在温暖的地方，在夏天经过2个晚上就能闻到酒味。青稞酒的酒糟还可以拿去换牛粪做燃料，一年四季产生的酒糟，都被奶奶晾干后干干净净地装在麻袋里。等到了初冬季节，牧民来交换农畜产品时，她一天要跑几趟广场，经过反复沟通，最终领来一个牧民，把一袋袋牛粪搬进院里，这些牛粪将是冬天里最好的燃料，这时候的她有一种喜获丰收的农民脸上才有的喜悦。

青稞逐渐成为城里人的新宠

我曾到日喀则市桑珠孜区的甲措雄乡地纳村采访，那是个产粮大村，人均收入不菲，从村委会房顶看着大片黄绿相间的农田，真是养眼，让人有一种感恩土地的心情。然而我走访后得知，村民的收入却大多来自客运，几乎半数以上的家庭都有跑客运的客车，越来越多的年轻人开始逃离土地，希望过一种与父辈不同的生活。

村长欧珠是个传统的农民，他与年轻人的想法完全不同，对土地有着很深的感情，非常热情地支持科研部门在该村实施的青稞良种推广工作。



青稞主要成分含量与小麦、燕麦的对比

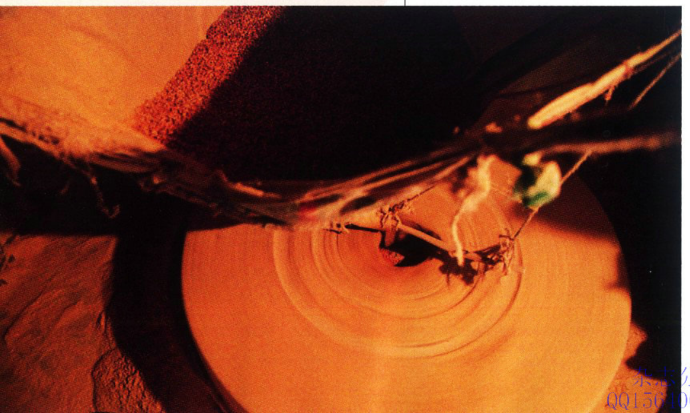
杂志分享
QQ1564001698

摄影／陈俊林

青稞是高原地区最主要的粮食作物

青稞是禾本科大麦属的一种禾谷类作物，因其籽粒裸露，又称裸大麦。它富含多种微量元素和膳食纤维，是生活在高原地区人们的主要粮食作物。秋收后，村民将收获后的青稞谷粒炒熟，磨成粉后制作成"糌粑"，这是藏族最喜欢吃的食物。除此以外，青稞还可以做成青稞酒、奶茶等制品。

摄影／范久辉



说起年轻一代都逃离土地而去，他的情绪也低落了不少，但他仍然强调，土地就是农民的一切，走过一段曲折之路后，农民还得回归土地。

在结束对地纳的采访时，我到欧珠家对他的热情帮助表示感谢，老人家一高兴，就把我们领进他家的粮仓。早已耳闻甲措雄乡的粮食产量在全市名列前位，却也没有料到户存粮食也这么多，装满青稞的袋子码满近40平方米的房间。我跟村长开玩笑说，现在农村的孩子们更喜欢吃米面，年轻人更喜欢喝啤酒，您为什么还存那么多青稞，还这么热衷于良种推广？他怔怔地看了我一眼说，城市会越来越大，说不定哪天，我们就成了城郊，保住耕地就不易了，能存点就存点吧。

和村长的焦虑不同，青稞在城市却得到了青睐。青稞的营养价值在经济潮水泛滥的今天，得到了前所未有的宣传。过去我们只知道，青稞的蛋白质含量高。近年来，经专家研究论证，青稞中的β-葡聚糖，具有降低胆固醇、调节血糖、提高免疫力的作用，而这些问题正困扰着城市人。因此市场对青稞表现出了前所未有的热情，在城里的超市里，青稞啤酒、青稞麦片、青稞饼干，甚至糌粑都在创造着销量。城里藏族人家从糌粑过渡到馒头、面包的早餐，又回到了最初的糌粑，一切就像是一个轮回。

责任编辑／康静
图片编辑／马宏杰
版式设计／介彬

杂志分享
QQ1500001698

王梓岳、张梓润："00后"娃娃拍山南

我是在旧金山上学的男孩王梓岳，今年刚满12岁。我的英文名是Arden，因为谐音，亲友们叫我"二蛋"。说起最近最开心的事情，就是今年暑假时跟宗同昌爷爷去西藏，这是我第二次去那里。上一次，我们去了阿里，这一次去的地方叫山南。哦，还有，同行的人多了一个叫张梓润的小伙伴，大家平时叫他"当当"。因为都爱好摄影，而且向往西藏，我们结成了好伙伴。

同伴"当当"第一次去西藏，到了拉萨，肚子还是有些不舒服。而我几乎没有反应，去年在阿里走了一个多月，我俨然把自己当成"老西藏"了。

没去之前，我就想，"山南"应该像"阿里"一样，是一大片地方的名称，但我不知道这个地区为啥叫"山南"呢？我们内地有"山东"、"山西"，这里的"山南"应该是在一座大山的南边吧？我问宗老师，他似乎也没说清，说不定也跟我一样，没搞懂呢。哈哈！

闲话少说，进入正题。跟阿里相比，山南的植物真茂密啊，尤其是山谷里，不过这里的路翻上翻下，比阿里的高原还难走一些。司机叔叔拉着我们翻过一座海拔近5000米的

山，又走了很多弯曲的路，到了一个叫曲松的地方。宗老师说，那里有一个王宫遗址。

老师说，这儿叫拉加里王宫，有近千年的历史。我觉得跟阿里的古格王国遗址很像，都是残缺不全的土墙堆。在这片废墟游走，我一边拍摄建筑上遗留的老门窗，一边透过门窗看远处飘扬的风马旗。透过一堵耸立在悬崖边上的残墙中间的“小窗户”，把它当成“画框”，拍摄远处的蓝天、白云和远山。我发现这种拍摄方法，很有意思，内心有点得意。

离开隆子县，我们到了一个很茂密的树林，潮气特别重，彻底没有缺氧的感觉了。我很喜欢这片森林里的瀑布，还兴奋地喝了瀑布流下的水，味道甜得很。那飘扬的风马旗到哪里都能遇到，瀑布边的树上也挂着彩色旗子。这个地方在错那县，叫勒布沟。

从错那回程路上，路过了一个建在悬崖上面的庙，仰望上去，庙顶就像连接着天上的白云。宗爷爷是做文物摄影的，说这可能是西藏最早的地面建筑之一，叫雍布拉康，在乃东县泽当镇。从庙里下来，我拍了许多过去没拍过的动物，有藏原羊、藏羚羊、雕、鹰、隼、鹫、黄鸭、野驴和狼。

我们又去了洛扎，宗老师说要去一座很重要的寺院，它是一个伟大的人物修建的。到了目的地，我很惊讶地看着这座有九层多高的高大建筑。天哪，当时的工人是怎么设计造出来的啊？这座寺院叫赛卡古托，在藏语里就是九层楼的意思。更让我惊讶的是，最高处的屋檐上，有许多人在按顺时针方向不停地绕行。他们小心翼翼地扶着墙体，缓慢地移动，你甚至还可以听到念经的声音传过来。宗老师说，他们是从远处来朝圣的人，修建这种寺庙的人，就是在阿里冈仁波齐神山下，与苯教大师斗法获胜的人。我去年就记住了他的名字，叫米拉日巴！

我在雍布拉康住了3天，学着那些朝圣的人，脱掉鞋子，上到了第九层楼，有一位喇嘛在这里，他不太会讲汉语，牵着我的手，领着我弯腰出了小门。他让我双手抓着固定在墙上的钢棍，他用一只手搂着我的腰一步一步往前走。喇嘛师傅领着我绕了三圈，然后弯腰回到第九层小房间。

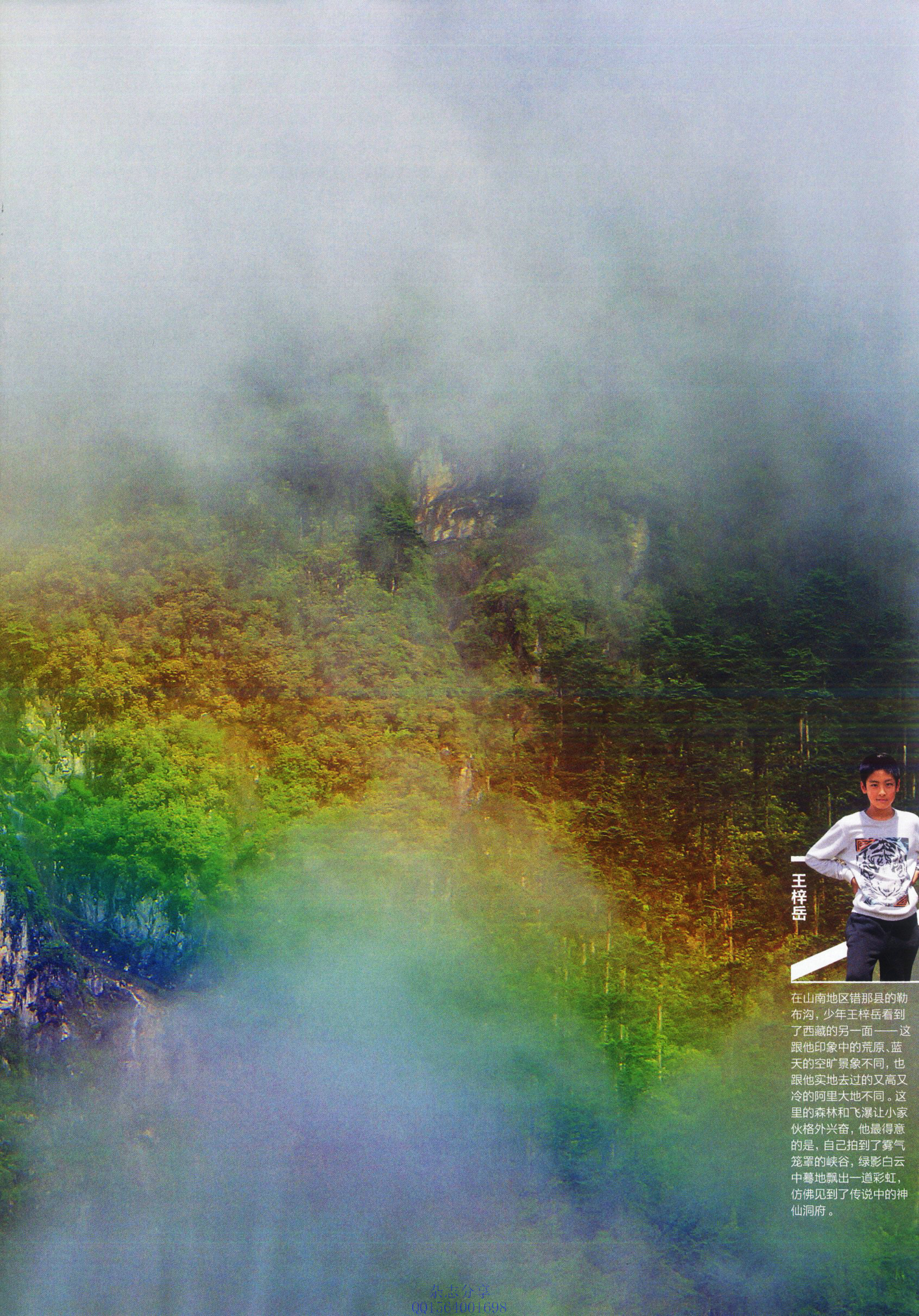
这是我一生中难忘的经历。山南，我永远记住了这里，但脑子里还在想那个问题——它到底在哪座山的南边呢？

王梓岳

12岁，在美国读书的华人少年，痴迷摄影与户外运动的“00后”

2013暑假，刚刚11岁的“二蛋”（因英文名Arden谐音而得名）王梓岳认识了资深文物摄影师——“40后”的宗同昌。老少二人一见如故，相约西藏阿里。今年，“二蛋”同学又去了与阿里风景大相径庭的山南——雪山与葱茏植被交织的蛮荒风景，让这个少年终生难忘。

杂志分享
QQ1564001698



王梓岳

在山南地区错那县的勒布沟，少年王梓岳看到了西藏的另一面——这跟他印象中的荒原、蓝天的空旷景象不同，也跟他实地去过的又高又冷的阿里大地不同。这里的森林和飞瀑让小家伙格外兴奋，他最得意的是，自己拍到了雾气笼罩的峡谷，绿影白云中蓦地飘出一道彩虹，仿佛见到了传说中的神仙洞府。

杂志分享
QQ1564001698

张梓润

11岁，儿时在北京成长，去年赴欧游学。宗同昌先生言，此孩颇有美术、摄影天赋

张梓润第一次去西藏，没有在拉萨停留多久，就跟着同伴去了山南地区——这里是吐蕃文明的滥觞之地，松赞干布之前，他们的部族主要活动在山南的雅砻河谷地区。所以，这里有西藏最古老的宫殿、古堡、寺庙遗存。在山南地区行走，让他印象最深是路上的朝圣者，还有无处不在的玛尼石、飘扬的经幡。山间朦胧的雾气，为高原圣地平添了几分神秘。

我叫张梓润，今年11岁，出生于北京，在北京海淀外国语学校学习过6年，今年春天去匈牙利布达佩斯的一所学校就读，明年升初中。今年暑假回国，我在北京认识了一位在海外学习的同龄人——王梓岳。他和我爱好相同，都喜欢摄影和户外运动。聊天之后才知道，他去年做了一件在我看来很了不起的事：他跟一位素不相识的摄影师去了西藏，然后徒步走了好长的路；更叫我吃惊的是，那个摄影师成了王梓岳的老师，还帮他举办了影展。

我爸爸带我去看了这次展览，然后我认识了那位资格很老的摄影师——宗同昌爷爷。听说，摄影师和他徒弟今年又要去西藏，我很激动，很想一起去那里。沟通之后，宗爷爷爽快地答应了我，这也许就是大人们说的缘分吧。宗同昌爷爷，非常乐意教我学习摄影，就像他指导徒弟王梓岳那样。

以前听说西藏是神奇的地方，这一回我亲眼感受到了。那里很多动植物是我没见过的，人们的生活方式也是没见过

的，尤其是他们对佛的崇拜。从拉萨坐车去山南，路上的人从自己的家乡，一步一磕头，慢慢往拉萨方向去，那种毅力的强大，让我难以想象。到了隆子、洛扎寺庙里，那一盏盏酥油灯迷住了我。我跟王梓岳一起合作，设计拍摄了一组看起来很炫的照片。

王梓岳英文名Arden，大家管他叫二蛋。让我最难忘的事情，是我和二蛋一起追鹰。在路上看窗外风景的时候，二蛋突然指着一处岩石说："鹰！"向导叔叔特意让车停下，我们俩就拿着相机去拍了。二蛋比我有拍摄经验，他说离鹰越近越要小心，它很容易被惊动。尽管我们很小心，几分钟后还是惊动了它。我俩不甘心，跟着追了过去。回头的时候，拉我们的车子成了小黑点，在很远的地方了。

去措美的路上，我在草地上拍3只野生藏原羊，这和在动物园看动物的感觉完全不一样，这里的动物和人都是自由的，我们互相看着。在洛扎的寺院里，我近距离接触了一只野生岩羊。我想，一定是因为僧人常给它喂吃的，所以它见到人一点儿也不害怕。这回它又来找东西吃，正好给我当了模特儿。记得当时下着小雨，我的外衣几乎都湿透了，但依然愿意跟它玩，似乎就忘记累了。我还会傻傻地看它吃、喝、拉、撒，仿佛我们早就是老朋友一样。

我只去过一次西藏，在拉萨转车，主要的时间在山南，没有去过西藏其他地方，但光是这里就足以让我难忘了。我感觉，拉萨阳光多，山南下雨多。进了山里，早晨、傍晚空气特别湿，我们时常在云雾中穿行，还经常听见哗哗的瀑布声。赶上下雨，雨后的彩虹就别提有多美了，它似乎有两只手，一只伸在有雾的绿树林里，另一只手摸着雪山。哈哈，我觉得，神话里神仙住的地方应该就是这样子吧！

责任编辑／马子雷
图片编辑／王彤
版式设计／介彬

张梓润

在乃东县泽当镇，张梓润登上了扎西次日山，那里屹立着西藏历史上第一座宫殿——雍布拉康，“雍布”意为“母鹿”，“拉康”意为“神殿”。当地民间传说：“宫殿莫早雍布拉康，国王莫早于聂赤赞普，地方莫早于雅砻”，雍布拉康正是聂赤赞普在雅砻地方建造的宫殿。这位少年几年前就向往西藏，而第一次进藏就与西藏古老的建筑结缘——这也算一件不小的造化。

杂志分享
QQ1564001698

从措美到洛扎：穿行在遍布碉楼的峡谷

在西藏山南地区的南部，有这样一条峡谷：它深深地切入喜马拉雅山脉庞大的山体中，成为沟通西藏与不丹的重要通道；它巨大高差所带来的震撼，唯有亲临其境方能体验；它两岸荒凉大山中点缀的秀美村庄，仿若人间仙境。更让人叫绝的是峡谷中的一处处碉楼，山顶、山崖、山谷，无处不在。从措美到洛扎，考察队一路穿行在遍布碉楼的峡谷中。

撰文 单之蔷
摄影 冯木波 等

洛扎峡谷落日下的古碉楼群

在青藏高原，碉楼绝不仅仅只分布在四川丹巴、康定所在的东部边缘地区，西藏山南地区的措美县、洛扎县的峡谷中，同样矗立着众多的古碉楼群。在洛扎县边巴乡至拉康镇峡谷一侧的山坡上，一座座碉楼形态各异，依山势排列。傍晚柔和的光线打在碉楼古老的石质墙面上，让人有时光交错之感。

路太险，一个名叫“路美”的村庄被迫改名为“路麦”

我们正沿着峡谷中的路爬上一个山岭，路修在半山腰中，曲曲折折，弯一个接着一个，十分惊险。河谷在这里深深地切下去了，两边是悬崖，从车窗里探一下头，既看不到河，也听不到河水的一丝声响。路是土路，很窄，急转弯时，我们这辆皮卡车一下子还转不过去，只好停下，倒车，才能过去。幸亏对面很少来车，因为只有在特定的地点，两辆车才能错车通过。

正当我们心惊胆战地对付这条险路时，“前面有个村子名叫路美”，巴珠书记说。他是山南地区的干部，在隆子县当过书记，对这一带十分熟悉。他一路陪同我们，若是没有巴珠指路，我们不知有多少次会迷路。他很幽默，一路让我们笑声不断，但这次大家没有笑。

“这个村子叫路美，既不符合实际情况，又好像调侃开车的人。后来村里的人把村子的名字改了，叫路麦。”巴珠书记说，“路麦听起来还是路美嘛，它应该改为‘路险’。”的确，这条路最大的特点是险不是美，美的路有很多，但这么险的路还真不多见。

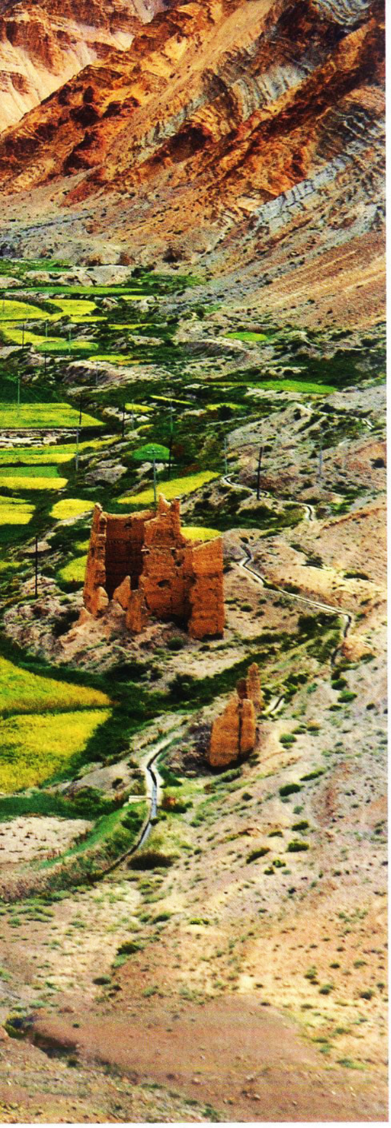
这是今年6月我们在西藏山南地区进行考察的一段经历。我们考察了许多地方，但引起我们强烈兴趣的是一条峡谷：一条名为洛扎雄曲（藏语称河为“曲”）

荒凉大山中有村庄生机盎然

洛扎县和措美县在气候区划上属于藏南半干旱区，峡谷地区的平均年降水量在300—400毫米之间，但这里并不是只有荒凉的大山和干涸的土地，在比较开阔的河谷里，或有冰川融水汇流的山坡地带，有藏民的一座座村庄，一块块农田，生机盎然。画面中的村庄在峡谷中会时不时闯入你的视野，为了将村边的碉楼也囊括进来，摄影师停车步行，爬上山顶。经过历史打磨的碉楼让画面立刻变得生动起来。

摄影／葛蔼

杂志分享
QQ1564001698



的河流切开喜马拉雅山脉所造就的一条峡谷，有人称洛扎大峡谷，有人称藏南大峡谷，我在下文称之为洛扎峡谷。这条峡谷在我国境内长约112公里，顺着这条河和峡谷有古道可以进入不丹境内。这条河的几条支流熊曲和虾曲（包括其上游曲惹曲）也都流淌在各自切开大山所形成的峡谷之中，可以说这里是一个峡谷群。

洛扎峡谷之深之长之险已经让我们觉得不枉此行了，没想到更让我们感到收获颇巨的是：在峡谷中，我们看到了许许多多碉楼，这里的碉楼之多完全可以与四川西北部有“千碉之乡”称号的丹巴一带相比。

进入洛扎峡谷，我们是从洛扎的邻县——措美县出发的，措美在高原面上，平均海拔4500米。我们今天行程的大方向是从北部的高原向着南方海拔只有2500多米的河谷前进。就气候而言，我们会越走越湿润。从措美县城出发后我们沿着一条名为曲惹曲的河流前进，这条河是洛扎雄曲的支流，没想到这条支流切割出来的峡谷也是如此地险峻。

又一条切开喜马拉雅山脉的通向国外的山谷

峡谷之美，最好有云雾来配合，雨后或者清晨，正是云起雾绕之时。云雾在峡谷中飘荡，河流在下面时而闪烁一下，两岸的高山在雾中若隐若现，有时云雾分为几层浮在山腰上，更显山之高。一会儿太阳出来了，云雾迅速地飘散，有时一丝一丝地飘去，直到整条峡谷出现。

西藏山南地区洛扎县和措美县境内的峡谷，就是洛扎雄曲及其支流熊曲、虾曲所流经的河谷，谷底的河流算不上大河，但整条峡谷的纵深令人惊叹。峡谷的主体位于洛扎县，所在区域属洛扎雄曲流域，因此有人称这一片峡谷为洛扎峡谷。我们此次的穿越从措美出发，向着洛扎的方向，一路沿峡谷而行。

洛扎峡谷地区遥感图

杂志分享
QQ1564001698

在这里，由于干旱，云雾是见不到了。据说顺着峡谷南行，在接近不丹时，峡谷已经变得比较湿润，我们要去的坐落在拉康镇的著名寺院——卡久寺就在那里，据说卡久寺的美，就是因为它总是飘浮在云雾里。

我们眼前的峡谷明显是所谓的干热河谷，这一点与横断山区的一些河谷很像，有雨的云都从它们头上飘过，不给它们洒下一点宝贵的雨。高原上的太阳火辣辣地照射着，两岸的大山赤裸裸的，如果不仔细看，你会以为没有植被，其实有，不过是一些只有干旱半干旱区才有的种类。

“过去沿着峡谷是不是有一条古道通向不丹和印度？”我问巴珠书记。

“是的，不过那时候不是公路，而是骡马驿道，有些地方建有独木桥。”巴珠说。

听了巴珠的话，我不由地心中一动：这不是又一条“喜马拉雅一条沟”吗？有作者曾经写过“喜马拉雅五条沟”的文章，影响很大。那五条沟分别是吉隆沟、樟木沟、嘎玛沟、陈塘沟和亚东沟，这些沟实际上就是一些切穿了喜马拉雅山脉的河谷，这些河谷由于切开的是举世闻名的高大的喜马拉雅山脉，当然无一例外地都是险峻的峡谷。其实穿过喜马拉雅山脉从青藏高原南下尼泊尔、不丹进入印度平原的沟谷（也是峡谷）还有一些，我们今天所走的这条洛扎峡谷不就是一条重要的通道吗？

“听说这条峡谷有许多碉楼分布？”我问。

“是的，一会儿你就会看到。”巴珠说。

河谷对面的山坡上一组碉楼进入了我的视野

远处有一片雪峰，这应是喜马拉雅山脉的一部分。“那片雪山，最高峰是打拉日雪峰，海拔6785米。”巴珠说。

我在车上远眺这片雪山，不仅打拉日雪峰历历在目，我甚至看到了一条条冰川分布在雪峰之间。我知道这片雪山和那些冰川很重要，它们是我所在这条峡谷河流的源头和水量的重要补给来源。

按我的经验，在这种干旱河谷地区，冰川下面往往是绿色田园环绕的村庄，果然，我看到了村庄，看到了绿色的田野，这绿色的出现给这荒凉的黄褐色峡谷带来了生机。

忽然我看到高高耸立在绿色之中的黑褐色碉楼了，而且还不是一处，我数了一下，有9处。它们在倾

杂志分享
QQ1564001698

峡谷中的路，基本上是只有一车宽的土路，我们一路贴着山崖行进，车子在崎岖的山路上盘旋，扭来扭去、颠簸异常。无奈，我的同事只能停下车来为我们拍下这张工作照。
摄影／王宁

碉楼的
建筑材料
完全就地取材

措美至洛扎的峡谷中，可以看到两种建筑材料的碉楼——土碉和石碉。无论哪种材料，均就地取材建造。边巴乡至拉康镇之间的这片石碉群保存得比较完好，它基本由石块或片石掺加泥土砌筑而成，据说这座碉楼曾用作仓库。
摄影／卡布

杂志分享
QQ1564001698

从峡谷边缘到峡谷之中，碉楼一路相伴

一条小河谷中聚集了十余座土碉楼，构成了一个土碉群，这里是措美县东边的玉美村（上图摄影／葛蔼）。这里也是峡谷的边缘地带，在它的西南方向，峡谷越来越深，越来越陡峻。到了乃西乡，已经完全进入了峡谷，峡谷中依然有碉楼。走在乡间，田间地头的藏族老乡会朝你羞涩一笑，或者和你热情地打招呼，他们的笑容中透着质朴和纯净（左图）。

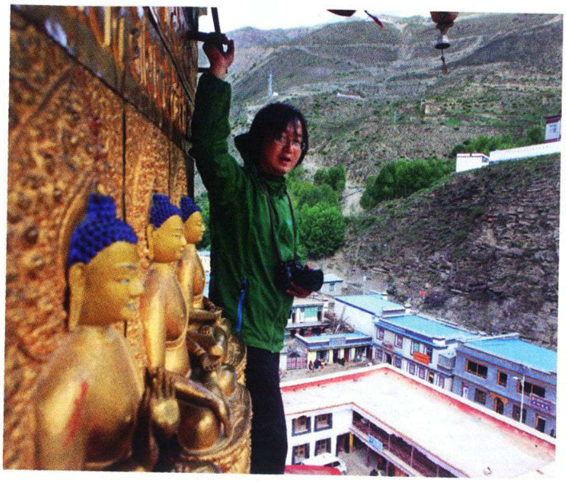
杂志分享
QQ1564001698

斜的山坡上挺立着，彼此有着一定的距离，有的碉楼是单体，高高挺立像是工厂的烟囱，但不是圆形，而是四角方形；有的碉楼明显是一组建筑，高碉下面是几处高高低低组合在一起的石碉房，碉楼下面是油菜花正在盛开的田野，一片金黄，还有青稞田，一块块绿绿的……

忽然觉得眼前的情景似曾相识，十分眼熟。想起来了，这情景与我在四川甘孜藏族自治州丹巴县中路乡见到的情景很相像：一座座碉楼挺立在河谷的山坡上。不过那是川西横断山区的北部，这里是几千里之外的西藏藏南喜马拉雅山脉的北部地区。

我曾经对丹巴县大小金川一带的碉楼认真地研究过。有一年我与四川省社科院民族研究所的李星星教授一起考察过横断山区的碉楼，我们从横断山区属于四川的丹巴、理县、道孚、甘孜等县开始考察，从东向西，一直进入到西藏的林芝和昌都地区。一路上李星星教授不断地统计见到的碉楼的数量，当时的

杂志分享
QQ1564001698



感觉是总的趋势是越向西走，碉楼的数量越少。记得走到西藏林芝境内时，碉楼已经基本看不到了，后来有一天傍晚，在工布江达县的一个山脊上，我们看到了两个碉楼残破的剪影，李教授兴奋地叫了出来："碉楼，碉楼，两个。"

没想到四川西部的碉楼群在西藏山南地区又开始出现。

巴珠书记说这一路上能看到好多碉楼。最多的是边巴乡的麦秀村和色乡的曲许村，碉楼的数量众多且分布密集，被称为"千碉之乡"。

"有人统计过，仅洛扎县境内就有大大小小500多个碉楼分布。"巴珠说。

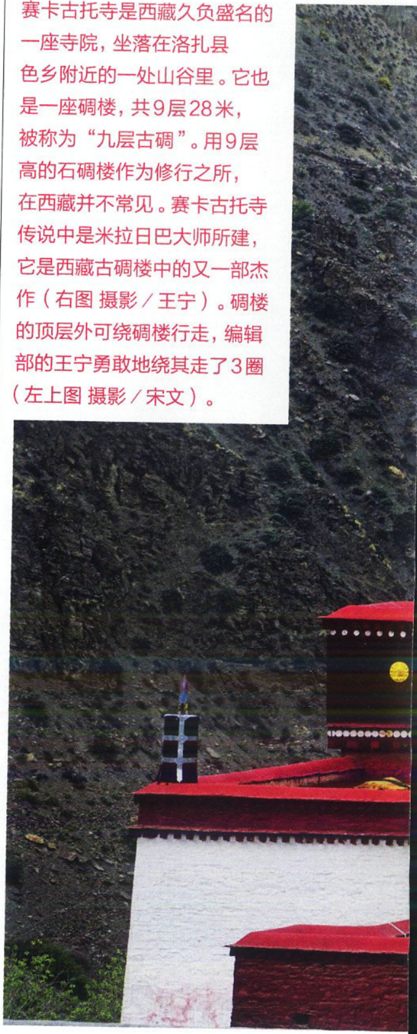
我们的车还在雪峰下的河谷盘旋，对面的山坡上是一片金黄色的油菜花田。这里的田地好像水稻田一样，被围成一个个独立的小块单元，但并不是方方正正的形状，而是不规则的圆形、椭圆等形状，远远望去，像是一个个花坛，很是美观。

碉楼越来越多，我们停车拍摄碉楼。雪峰下有田园、有村庄、有藏式民居，还有一处处碉楼，我数了一下，眼前所见的碉楼有大约37个，这些碉楼特别壮观，保存得也比其他地方完好。

"这里就是有'千碉之乡'称号的边巴乡麦秀村。有人统计说这里有100多处碉楼。"巴珠说。

赛卡古托寺，一座九层的古碉楼

赛卡古托寺是西藏久负盛名的一座寺院，坐落在洛扎县色乡附近的一处山谷里。它也是一座碉楼，共9层28米，被称为"九层古碉"。用9层高的石碉楼作为修行之所，在西藏并不常见。赛卡古托寺传说中是米拉日巴大师所建，它是西藏古碉楼中的又一部杰作（右图 摄影／王宁）。碉楼的顶层外可绕碉楼行走，编辑部的王宁勇敢地绕其走了3圈（左上图 摄影／宋文）。



杰顿珠宗是这一带古碉楼建筑的典范之作

杰顿珠宗在西藏的古碉楼中知名度颇高，属于洛扎县边巴乡。杰顿珠宗的选址很是讲究，三面悬崖，地势险要，易守难攻。它的建筑风格更是独特，方形碉楼和圆形碉楼巧妙结合，城墙碉堡相互衔接。为了保证水的获取，一侧的悬崖上设有秘密的垂直下降60米的提水通道。摄影／卡布

杂志分享
QQ1564001698

路旁有几处碉楼，我们走近其中一处，这个碉楼已经残破，上部完全坍塌，现在还剩下的部分高10米左右，想来它没有塌掉时，大约会高达20米左右。这是一个四角碉楼，每边长有7—8米左右，我们看到它完全是由块石、片石加上少量的泥巴一层层地砌起来的，所用的材料全部就地取材。据说藏族工匠砌碉楼时，根本不用外部脚手架，而是把脚手架设于内墙，工匠一般从内向外反手砌筑，但是这样砌出的墙体外墙面却非常整齐美观，他们砌墙时也不用铅坠、墨线之类的测量工具，全凭目测和经验把这些石头建筑物一直砌到几十米高。这种砌石技术实在令人叹为观止。藏族地区留下了大量石质的宫殿，与藏族工匠有着高超的石砌技术会有关系吧。

除了碉楼外，这条峡谷里还有一种与碉楼很相似的叫做“宗”的建筑，这

杂志分享
QQ1564001698

种"宗"既是一种建筑的称呼，也是一种行政区的名称，类似内地的县一级行政单位。边巴乡一处名为"杰顿珠"的"宗"保存最为完好。

巴珠领我们奔向这个"宗"，我们想抄近路，结果在狭路上与一对藏族父女的拖拉机相遇，他们在采砂石。路太窄，他们无法后退也无法前进，最后我们步行去看那个建筑。可以说那是一组碉楼的组合，或者说一组碉楼在不同的高度截断的组合，也可以说一组碉楼被一些围墙和暗道连接起来。这组建筑给人印象最深刻的是取水用的暗道，沿着悬崖垂直下降达60多米，直通下面的溪流。

巴珠告诉我，日喀则地区也有很多这种"宗"的分布，而且我还有额外的收获，巴珠说："日喀则地区的定结、岗巴、吉隆县，山南地区除措美和洛扎，其他几个县——隆子、错那等也有碉楼。"

我知道这些地区都是环绕着喜马拉雅山北部的高山峡谷区。

从乌云密布拍摄到星光闪烁

在措美县的玉美村，摄影师冯木波和葛蔼计划拍摄古碉楼的夜景，这一带分布的是土碉楼，通常保存得没有石碉楼完整，有的只剩下残缺的墙体。拍摄当天并不是一个好天气，乌云密布让残破的碉楼更显沧桑（上图）。就在快要结束拍摄时，天空放晴，繁星闪烁，摄影师进入一个保存较为完好的碉楼，拍摄了这张以碉楼开放的上部边缘围合中的璀璨的星空（右图）。

碉楼的用途众说纷纭，但大多数主张防御用

一路上，我们不断地与碉楼相遇，但我的思绪已经飘到了远方，我的脑海中不断地浮现的是横断山区丹巴那一带的碉楼形象。现在已经很清楚了，在我国有两个碉楼密集分布带：一个在川西，一个在藏南，它们相隔遥远，但都有一个共同点，都是高山峡谷区。一个是川西横断山高山峡谷区，一个是藏南环喜马拉雅高山峡谷区。

这些碉楼干什么用？

巴珠说："专家们有各种说法，但当地老乡对于碉楼的用途是这样说的：抓一种大鸟用的。古时候有一种大鹏鸟，力大无比，伤害人畜，无法制服。修筑碉楼，在碉楼里挂上肉，引大鹏鸟飞进去，进去以后就出不来了，然后用火烧死它。"

当然这只是民间传说。现在大多数专家都认为碉楼是在战争中用于防御的。

碉楼的主要功能是用来防御？这一点与我眼前的现实很冲突。我们沿着峡谷行进，经常走了几十公里，看不到一处田地，一户人家，甚至我们路上除了遇到几次朝圣的人，再也没有遇到过行人。但是在荒无人烟的干旱河谷里，碉楼却总是出现，孤独地挺立在荒野里，有时我把它们看成是复活节岛上的石人，好像外星人的作品。这里的土地还要防御吗？谁来争夺呢？

但好像是为了嘲弄我似的，忽然峡谷里有的地方好像被施了魔法，山坡上冒出大片大片的绿色，出现了桃花源般的村庄。

譬如现在我们就走到了一个非常优美的田园风光的所在，这是大峡谷半山腰中的一个村庄。这里的村庄和道路大都在半山腰上，原因是河谷底部河流湍急，两岸全是峭壁岩石，没有适合种植和定居的土地。而半山腰上的土地坡度还较为缓和，能够开田辟地，建屋造房。水来自哪里呢？显然峡谷底部的河水

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

无法利用，因为峡谷太深，上下艰难。半山腰中的村庄，水源大部分来自山上流淌下来的溪流，这些溪流有的是山上的泉水，有的是雪山上的冰雪融水。这里的村庄很像沙漠中的绿洲，我称之为“峡谷绿洲”。哪里有一股溪流从山上流下来，哪里就会出现村庄和田园。

我已经看到一条溪流了，一条水渠从山上引溪流到了这个村庄，溪流被水渠引到一处处由高到低的梯田里。这里的梯田非常有意思，都是一小块一小块，每一块都是平的，这是因为要引水灌溉的缘故。

前面又出现了一个村庄，这个村庄看来很大，房屋有上百间。又看到了几座碉楼。

“这是什么地方？”

“这是边巴乡政府所在地。”巴珠说，“昨天我们在措美县，他们不是说他们有一个边境乡——边巴乡被划到洛扎县去了吗，措美原来是边境县，现在不是了。”

边境上的乡——边巴乡到了。看来我们离不丹很近了。

为什么两个碉楼密集分布的地区都是高山峡谷区？在边巴乡这个特殊边境地带，这个问题我忽然找到了答案。

我想原因可能是这样：平原（或盆地）地区，土地富饶，物产丰富，早已被强大的文明所占据；平原（或盆地）与平原（或盆地）之间的这些高山峡谷区，土地贫瘠、物质匮乏，但并不是无人区，峡谷中有适合人类生存的峡谷绿洲存在，但这里的文明弱小，不能自立。因此高山峡谷地带既是地表上平原（或盆地）与平原（或盆地）之间的分界地带，也是各大文明相互之间接触的边缘地

麦秀村碉楼群就在村庄里青稞田旁

洛扎峡谷中的碉楼是一种古老、独特的文化遗存，随着岁月的流逝，碉楼的墙体还在经年累月地遭受侵蚀破坏。但峡谷中碉楼的数量足以让想拍摄碉楼的摄影师难以放下手中的相机。转过一道弯，摄影师又发现一片碉楼群，画面中还有村庄、草地、青稞田。

杂志分享
QQ1564001698

Vaillant 中国国家地理 CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

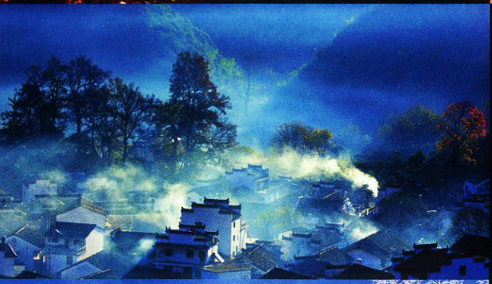
2014

威能“温暖指引”摄影大赛 | 获奖作品 |

2014年5月，德国威能携手中国国家地理，倾心打造“温暖指引”摄影大赛，历时三个月，向公众征集温暖，定义温暖。9月，大赛组委会最终依照以下三条评选标准，评选出年度温暖大奖及二十余幅温情杰作，希望以此唤醒踽踽独行人生路上，你我对温暖的点滴记忆。

内容表现	4分	我们注重作品内容的艺术表现能力
主题传递	3分	作品与“温暖”这一主题的契合度。
摄影技巧	3分	作品所展现出的技艺及功底。

年度温暖杰作奖



穿越 摄影 / 谭永忠

夕阳渐落，月牙当空，一架战机在余辉的映照下穿越而过。利用长焦镜头，捕捉到飞机飞过月亮的瞬间，非常精彩。

中国国家地理图片总监 王彤

信仰 摄影 / 蔡明

光线运用得很妙，将气氛烘托得很有诗意。

中国国家地理签约摄影师 李少白

石城秋色（组图） 摄影 / 顾一兵

这组作品的整体质量比较高，对光线、烟雾的处理非常好，秋天的神韵表现得当。

人文地理摄影师 张千里

最美新疆（组图） 摄影 / 程纯洁

季节更迭，日与夜，不同角度的西部风光。

中国人民大学新闻学院副教授 任悦

年度温暖指引奖

温暖 摄影 / 吴震

方构图合围式画面具有呵护感，居中小猴成为视觉焦点，明暗与大小对比中的娇弱小猴更惹人爱怜，拟人化的表现让动物更具灵性，温暖之情洋溢在图片中。

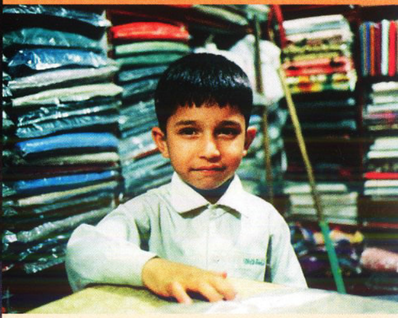
中国国家地理签约摄影师 袁蓉荪

四季梯田（组图） 摄影 / 刘丽莉

作品用光讲究，构图巧妙，层次分明，曝光准确，反映出作者敏锐的观察力和拍摄技巧。合理利用梯田的线条，使画面有了韵律感，其中两幅照片的人物点缀，给画面添加一丝生机。另外色调的处理也有个性，形成了“似片非片，似画非画，片中有画，画在片中”的另一番风格。

中国国家地理签约摄影师 张超音

年度温暖闪耀奖

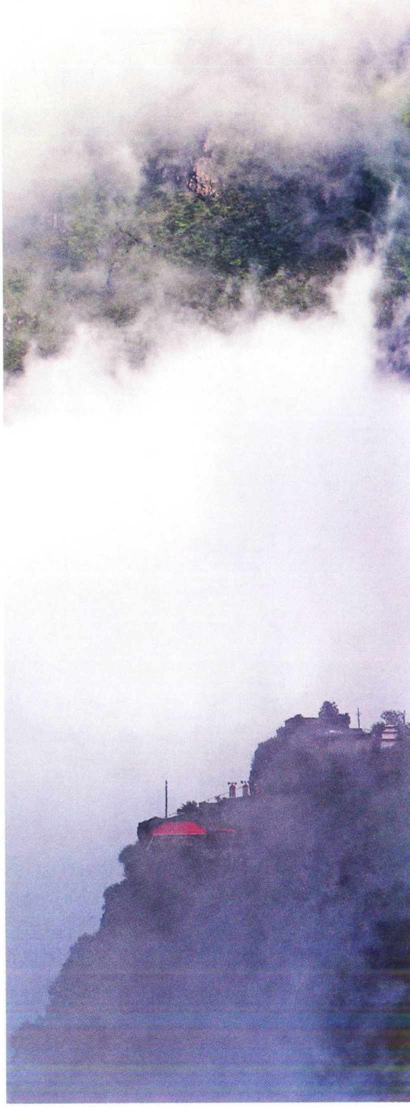


面对你，面对温暖（组图）
摄影 / 邱代旭

年度温暖闪耀奖获奖名单

《奔马幻日》作者：蒙光忠
《大迁徙》作者：周海
《日环全食》作者：林文强
《家园》作者：邱会宁
《晚课》作者：苏学
《哺育》作者：姜君
《冰融时节》作者：王太刚
《丹嫩沙多水上集市》作者：李奕宏
《归途》作者：黄琳
《蛟龙出海》作者：张红涛
《星空下的尼泊尔安纳普尔那雪山》作者：阿华
《生命摩天轮》作者：谢俊
《余晖》作者：杜进
《心境》作者：高鹏
《仙居印象》作者：汪顺陵
《巴甘佛塔》作者：阮卫明
《幻海魅影》作者：王玉萍
《龙安日出》作者：张柳军
《组图：面对你，面对温暖》作者：邱代旭

杂志分享
QQ1564001698



带，历史上它们总是处在两个或几个文明集团之间，随着周边文明集团势力的涨落不断地选择自己的方向，因此它们遭逢的战乱和动荡的次数与它们周边文明集团的数量成正比，又因为它们在两个或几个强大文明集团的边缘，它们享受不到文明中心地带的法制和稳定，它们遭逢的动乱总是文明中心地区的数倍。因此用于防御的碉楼密集出现在川西横断山和藏南环喜马拉雅这两个高山峡谷区就可以理解了。

卡久寺好像一座云端的圣殿

从措美一路下来，到了卡久寺就不能继续向南了，因为再向前不远就是不丹了。我们昨晚露营在卡久寺对面的山坡上，昨晚还下雨了，好像是对我们一路走过的干旱河谷进行补偿似的，早上雨还没停，卡久寺所在的地区已经属于比较湿润的地区了。吃完饭后，雨渐渐停了，只见云和水汽顺着峡谷不断地向上翻涌，这时候看出卡久寺的特点了，它总是被云雾环绕，云雾来自西和南两个方向，有的时候云雾把卡久寺团团围住，经久不散。我向着露营地后面的山坡爬去，爬到高处，回望卡久寺，此时的它好像是一座云端的圣殿。

卡久寺建在一处悬崖峭壁上，很像海岬上的灯塔，海岬往往是陆地伸向大海的一个尖端，灯塔通常建在海岬上指引过往的船只。不断有朝圣的人来到卡久寺，对信徒来说，卡久寺也许是灵魂上的灯塔。

告别卡久寺，我们向着洛扎县城方向开去，这回走到了洛扎峡谷的主峡谷中，因为峡谷中的河流已经是主流——洛扎雄曲。从措美一路南下，到了卡久寺，又返身北上，奔洛扎县城，我们走了一个“V”字。

经过了近半个小时的不断地盘旋而下，大约过了二十几个转弯，我们终于从山顶下到谷底，看到了洛扎雄曲，水是灰黑灰黑的。这一带泥土太多，河水里面含有大量的泥沙，特别浑浊。

下午4点钟我们到达了一条支流峡谷中的色乡，这里有一个边防检查站，边防军人们仔细检查每个人的边防证和身份证，这让我们感受到了边境的气氛。

还有让我们意识到这是边境的事情是，我们看到几个小商铺，卖的都是来自不丹的商品，主要是各式各样的木碗、木盘及其他木制品。

色乡有许多前来朝圣的人，他们全都是为赛卡古托寺而来。这个寺庙很有名。公元11世纪时，大译师玛尔巴出资，命弟子米拉日巴修建，米拉日巴千辛万苦修筑了赛卡古托（意为“九层公子堡”）和下面的噶哇久尼殿（意为“十二柱殿”）。根据米拉日巴的传记记载，当时修建赛卡古托一个重要的原因就是为了防范“土匪”，保护玛尔巴的大公子色·达玛朵底。

好像是要对我们这一路上看到的碉楼来一个概括和总结。我发现赛卡古托寺的建筑造型，就像是一组碉楼，其中最高的九层塔楼，就是一个碉楼。只是它上面修建了宝塔式的尖顶。

九层塔楼最上面一层有一圈伸出来的只有一尺宽的边缘，信徒可以沿着这个窄窄的边缘像转塔、转玛尼堆一样地转圈，但没有护栏，转的人只能紧贴塔

峡谷中的云雾成了卡久寺的背景墙

从措美到洛扎的考察行程中，拉康镇的卡久寺是我们的一个重要的考察对象，我们打算在此扎营过夜，营地选在了距离卡久寺几百米外的山坡上。清晨，卡久寺被峡谷中升腾起的云雾遮住了真容，为了寻找好的拍摄位置，摄影师爬到了距卡久寺更远的高处，待云雾一点点消散时，摄影师按动快门，卡久寺定格在一片飘逝的云雾中。摄影／卡布

杂志分享
QQ1564001698

身，手抓住塔身上面凸起的一圈木缘，一旦手未抓牢，脚下踩空，就会从九层高塔上跌落……但还是有一些大胆的信徒勇于尝试。我们的同事王宁虽然不是佛教徒，但他还是想试试自己的胆量，没想到他转了一圈还没够，竟一连转了三圈，让我们在下面看得心跳加速，担心不已。

“据说转一圈就可以洗清一世的罪孽，你为什么要转三圈呀？”他下来后，有人问。

巴珠书记说：“曾经有一个疯了的人，也在这上边转，一下子掉下去了，没想到疯病竟然好了。也有人在这上面转，掉下去就摔死了。人与人不一样。”

从赛卡古托寺出来，已经是下午6：16，我们要向着洛扎县城出发。

刚才经过一个地方，巴珠书记说，那边山上有200多个碉楼，非常集中。但是今天我们不能去了，因为天快要黑了。

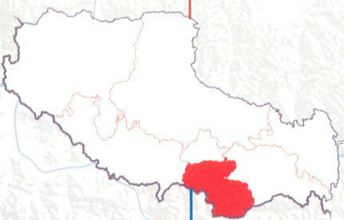
我们从峡谷底部又开始盘旋而上，色乡和赛卡古托寺很快就在我们的视野下面了，向下望去能清楚地看到赛卡古托寺的全景，我发现在它上面的山坡上还有一组碉楼，这组碉楼与赛卡古托寺还很相像。到底是先有寺，后有碉，还是先有碉，后有寺？

看来人间和天上，世俗和神灵还真是有着千丝万缕的联系。

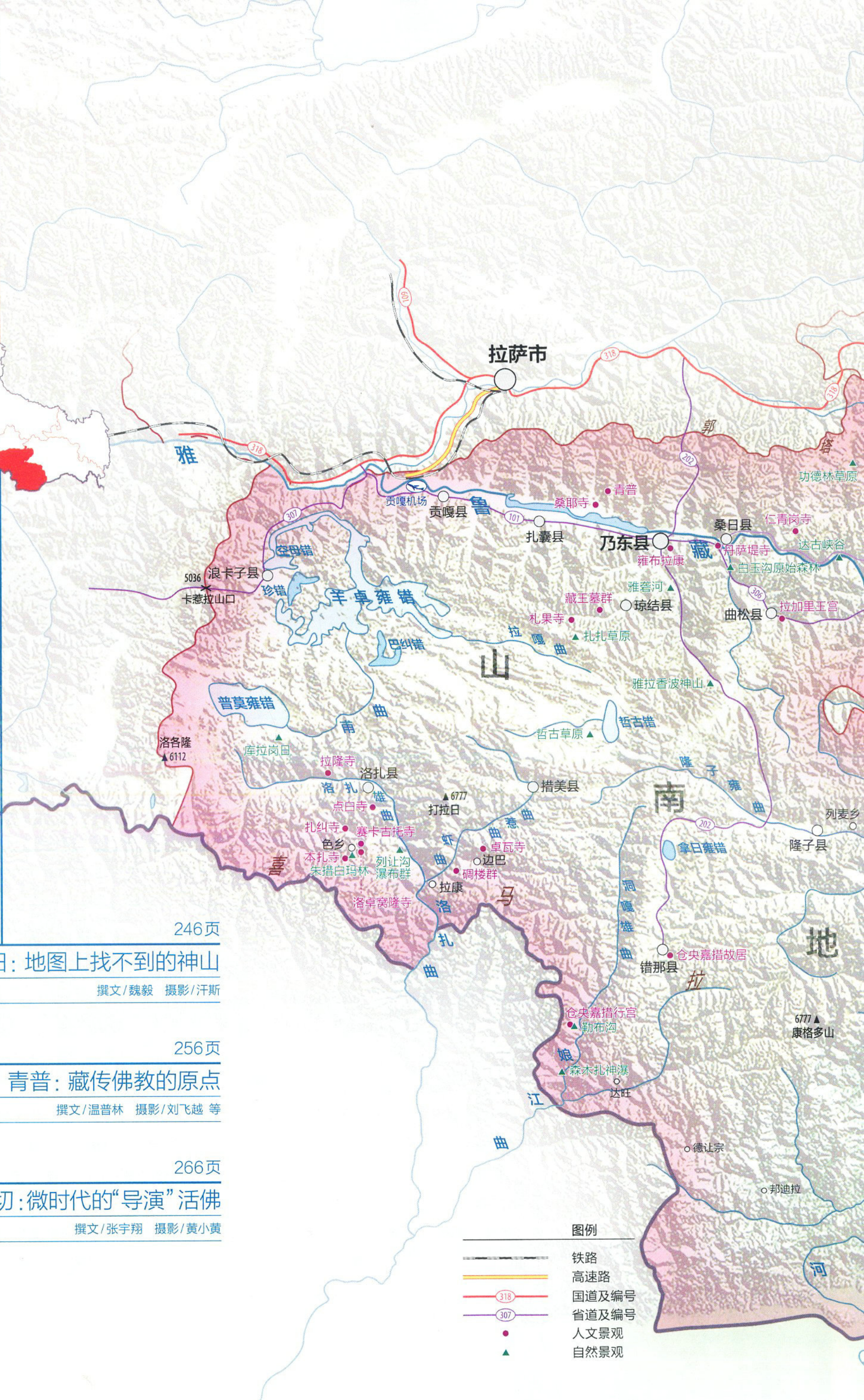
责任编辑／李欧
图片编辑／王宁 宋文
版式设计／崔晓琳

杂志分享
QQ1564001698

区域



山南



246页

扎日：地图上找不到的神山

撰文/魏毅　摄影/汗斯

256页

青普：藏传佛教的原点

撰文/温普林　摄影/刘飞越 等

266页

祖古索朗仁波切：微时代的“导演”活佛

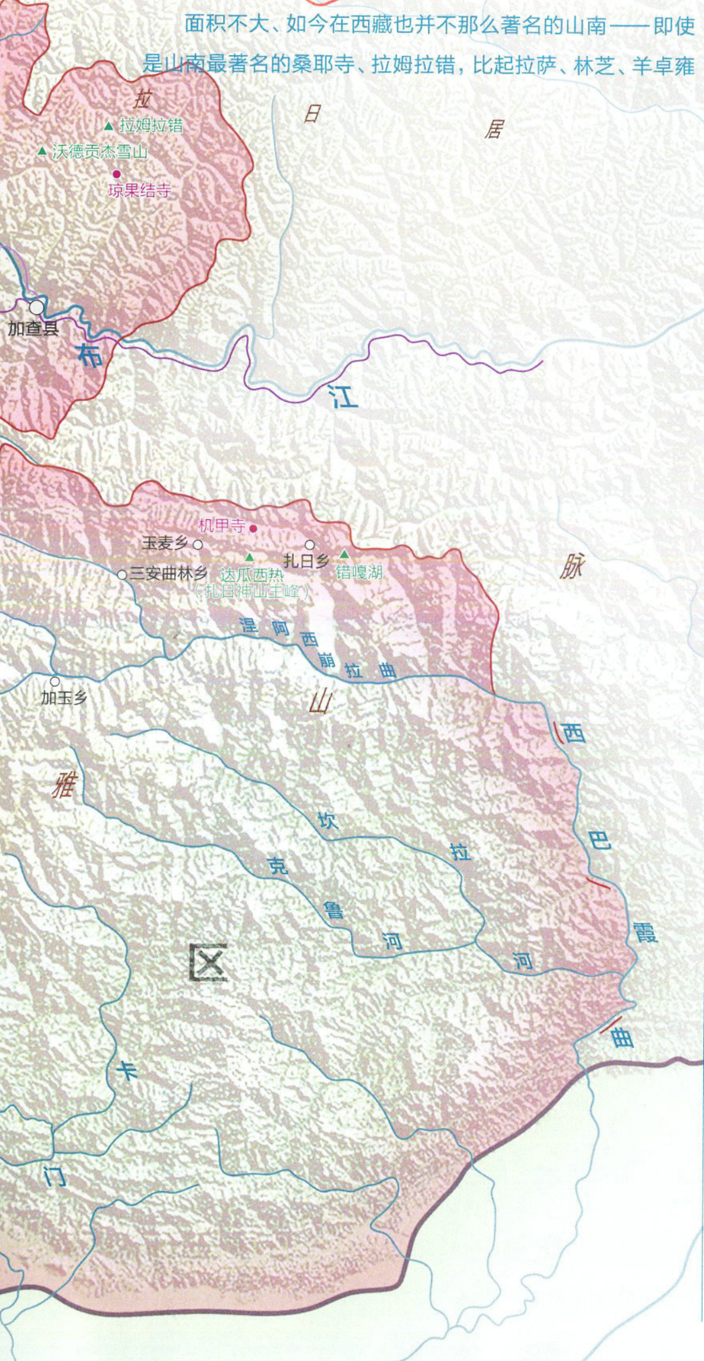
撰文/张宇翔　摄影/黄小黄

杂志分享
QQ1564001698

山南：自然景观与文化遗址丰富交织

喜欢深究地名的人，第一次听到“山南”这个名字都会很自然地认为这是因为位居某座山以南而得名。山南地区南倚喜马拉雅山脉（南部很多地方已经越过喜马拉雅山脊，蔓延至此山南坡），北边却一片平坦，究竟是什么山以南呢？翻开地图，从山南往北眺，要一直越过整个拉萨市，才见念青唐古拉山脉从北边的天际横过。而在通常的解释中，山南，正是指念青唐古拉山以南。

面积不大、如今在西藏也并不那么著名的山南——即使是山南最著名的桑耶寺、拉姆拉错，比起拉萨、林芝、羊卓雍错、纳木错、珠峰大本营、樟木、阿里等景点和线路，仍然只能算小众——却以如此大的气度和宏观的视野，直抵拉萨最北面的山脉，自称在此山以南。



公元633年，松赞干布平定周围各部落，一统西藏，并定都拉萨。但在此之前，“西藏”的中心一直在山南（更确切一点，在山南的雅砻河流域）。早在公元前126年，吐蕃王室第一代赞普聂赤赞普便已从波密地区移居到雅砻河谷，并被推举为雅砻部落联盟首领，在今天泽当镇兴建雍布拉康，作为王室住所。6世纪末，囊日论赞赞普在位时，雅砻部落吞并附近诸小邦，将势力扩张到拉萨河流域。630年，囊日论赞之子松赞干布即位。3年后，松赞干布平定反叛的周边各部落，定都拉萨，建立吐蕃王朝，从此开启了一段全新的历史。

从这个角度讲，今日的山南地区完全有这样的气度和视野——他们从山南一路北上，将拉萨地区纳入旗下，拉萨北边的念青唐古拉山，自然在视野之内。

定都拉萨后的吐蕃王室，仍然年年回山南度假，而历代赞普去世后，也都葬于雅砻河畔，今天琼结县城西南方还有藏王墓群，便是吐蕃王朝第29代至第40代赞普，以及诸位大臣和王妃的墓葬群。

如果细究山南的历史，会发现这里有众多西藏的第一：西藏第一座寺院——桑耶寺；西藏第一座宫殿——雍布拉康；西藏的神山之祖——沃德贡杰雪山……从某种程度上说，山南是西藏政治、经济、文化乃至宗教的发源地。

但是对于大多数人来说，山南并不是西藏的热门目的地，最多沿雅鲁藏布江走走。雅江以北，只距离江岸几十公里的拉姆拉错，是寻找历代达赖喇嘛转世灵童的圣湖，但去的人并不多，而且各种版本的地图上都找不到它的身影。今天，当拉萨的火车往西已经通向日喀则，往东正在修建至林芝的火车轨道时，距离拉萨咫尺之遥，且地位如此重要的拉姆拉错，却只有土路通往。这是山南被忽视的现实的折射，但也是它的迷人之处。雅江以南，鲜有人至的处女地更多：深切的达古峡谷，沿途遍布碉楼群的洛扎大峡谷；即使户外经验极为丰富的老西藏也没有去过的扎日神山（地图上同样未标出）；与东方神山沃德贡杰、卫藏神山雅拉香波、北方念青唐古拉并列为西藏传统四大神山的库拉岗日；还有珞巴族、门巴族生活的错那、隆子，在那里，因为非法的“麦克马洪线”的存在，地图上的大片地方都不能抵达，至少不能从中国一侧以正常途径抵达，那里有更精彩的景观……山南创下了西藏诸多文化上的第一，还藏着丰富的自然景观类别，如果您之前对它不太熟悉，就从这里开始吧。

杂志分享
QQ1564001698

扎日神山的重要圣迹——错嘎湖

鲜花、薄雾、从山顶垂挂下来的冰川，和群山一起包裹着翡翠般的错嘎湖。这里距离扎日乡马及墩只有10公里左右，途中却隔着三座山口，海拔渐次升高，最终抵达海拔4052米的错嘎湖，湖的面积不大，但是朝圣扎日神山途中最为重要的一环，湖边有错嘎寺，寺内供奉着历代噶玛巴的塑像。湖后的岗巴拉孜也是当地一座神山，可惜喜马拉雅南坡终年云雾缭绕，严实覆盖住了山顶。

扎日

地图上找不到的神山

在藏族人心目中与冈仁波齐、梅里雪山齐名的扎日神山，却在地图上和绝大多数文献里都见不着身影。这座曾经被中国、印度、不丹几国的佛教信徒视为圣地的神山，因为非法的“麦克马洪线”的存在，只有过4次完整的转山——最后一次在1956年结束。这一次，我们再次冒险进入……

撰文 魏毅
摄影 汗斯

经过一天疲惫的旅程，我们一行终于抵达隆子县城，城市格局复制着千篇一律的西藏小城市模型——各种单位划分的蜂巢状网格，三两条宽阔得让人心慌的马路，老城区蜷缩一团，分布着杂货店和川菜馆。我和多吉进城虚应了一圈，不约而同扭头向雄曲河边走去。

雨季的雄曲水流湍急，裹挟着混沌的力量，在喜马拉雅山脉北麓冲撞奔流，隆子县城即坐落于雄曲河畔一块相对开阔的台地上。如果从高空俯视，整个雄曲河谷遍布着类似口袋形的大小台地，在孕育着古代文明的同时，也从地理层面赋予这些文明顽强的独立性。虽然隆子早自14世纪帕木竹巴政权时期就有“宗”（县）的设立，但割据河谷的两股地方势力长期与之分庭抗争，直至17世纪格鲁派一家独大以后，方才逐渐消亡。在第一天的旅途中，遍布河谷村庄的碉楼遗址不断冲击着我们的眼球，于威严中提示着湮没的历史和文明的多元。但我们没有耐心去聆听每座村庄的故事，隆子县城远非终点，我们的目的地是扎日神山。

曾经属于西藏政治经济中心的山南谷地

这座村庄坐落在典型的山南谷地上——山南谷地是藏族文明重要的发源地，历史上长期占据着西藏的政治、经济和文化中心。前往扎日神山的公路沿河而建，每当河道转弯，这样的村庄便映入眼帘，精致美观，而且造型各异。若从空中俯视，遍布河谷的村庄仿佛大小不一的口袋，串联起西藏文明的发展轨迹。由于政治的变迁，台地上村庄的形态也在悄然演变——残缺的碉楼、废弃的古宅、修复的寺院、新建的学校，乃至“安居工程”的铁皮屋顶——新旧的演进和文化的碰撞在每一座村庄里暗流涌动。

对扎日神山的争夺

这是我第一次去扎日，同伴除了司机多吉，另有两位资深户外人士：汗斯和假想敌，他们是少有的转过扎日神山的人。在藏族人心中，只有如今已经大名鼎鼎的冈仁波齐神山和梅里雪山可以与扎日并提，但即使是那些“老西藏”，也鲜有人去过扎日，甚至从未听说过。在公开出版的各种地图里（包括国外出版的），也见不到扎日神山的标记。所以当我在拉萨搜集关于扎日的资料时，却发现几无线索可循。

在宗教描述中，扎日被认为是佛陀所授记的胜乐轮本尊二十四刹土之一，它与冈仁波齐（今阿里地区普兰县境内）、拉齐雪山（今日喀则地区定日县境内）并称为胜乐金刚的“身、语、

杂志分享
QQ1564001698

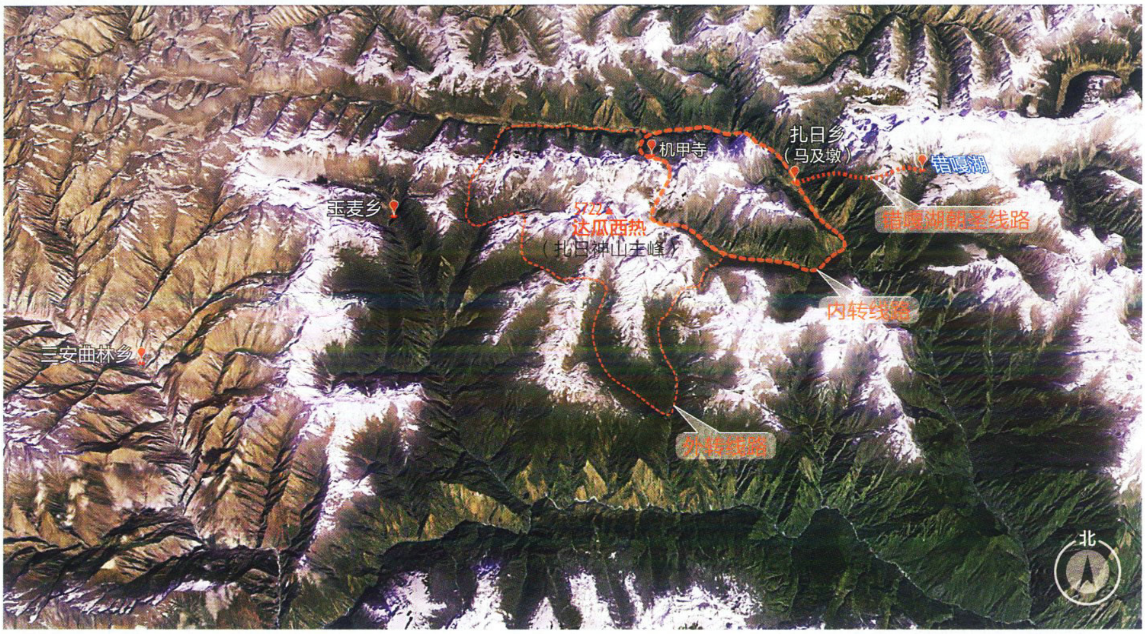
意”三刹土。而更为通常的说法是：阿里地区的冈仁波齐神山、云南德钦县的梅里雪山、山南地区的扎日神山三者并立。扎日神山的“发现者”，是12世纪的噶举派僧人藏巴嘉热·益西多吉，据说由他开启山门，创立了围绕扎日神山的转山朝圣活动，后逐渐风靡全藏，并演变为今日“马年巡礼冈仁波齐神山，羊年巡礼梅里雪山，猴年巡礼扎日神山”的习俗。

而在另外关于扎日的描述中，我们发现了一个更为熟悉的名字——莲花生。莲花生被藏族人尊称为佛教祖师、第二佛陀、根本上师。相传他在西藏传法18个月后就离开了，但是并不是回到他的家乡印度，而是将身体修成一道红光，并带着两位妻子和子女飞往扎日神山山顶，在那里建立修行宫殿（扎日乡附近有一处规模宏大的山洞“邬金扎普”，相传就是莲花生的住所）。修成红光是密法“大圆满”的最高成就，而这一密法正是莲花生传到西藏的，所以扎日神山被藏族人崇拜为圣山，去扎日朝圣，是很多人终其一生的心愿。

以上差不多是我进入扎日前所知道的一切，而这仅有的知识又似曾相识——遍布藏区的神山道场大多有情

扎日神山地形图

与扎日神山齐名的冈仁波齐、梅里雪山都声名显赫，扎日却不为外人所知。扎日神山在隆子县玉麦乡和扎日乡之间，主峰瓜达西热海拔5722米——这在喜马拉雅的群峰间并不突出，却是藏民心中的圣地，印度、不丹的佛教信徒也曾来朝圣神山。但和其他神山的朝圣方式不同，扎日是以马及墩为起点，一站站到神山的几处圣迹朝拜，其中最重要的两处就是错嘎湖和以机甲寺为起点的扎日内转路线。



杂志分享
QQ1564001698

节类似的“发现史”：前定的神性、地理发现以及佛教的进入。倘若扎日仅仅是佛教笔下的扎日，那它与西藏的任何一处圣迹并无质的差异。很幸运，还有一把钥匙可以开启扎日的隐秘山门，那就是珞巴人，他们比佛教更早“进入”这里。

在藏族人的地理与种族观念中，西至隆子县城，东到雅鲁藏布江大拐弯，以扎日神山为中心的广阔地域被称作“珞域”，其地居民被称为“珞巴”（上世纪50年代民族识别后称为珞巴族）。作为原住民，扎日神山是珞巴人狩猎、采集的宝库，也是他们崇拜神山的场所。不同于佛教化以后，人们常以转山的方式崇拜神山，珞巴人多采用立石盟誓、动物活祭等方式进行，这种较为原始的自然崇拜有着更为久远的历史，却鲜为人知，因为珞巴人没有文字，于是有文字的佛教徒将前述噶举派僧人藏巴嘉热·益西多吉视为扎日的“发现者”，并将佛教化的转山习俗追溯至12世纪。但事实上，直到15世纪另一位噶举派居士唐东杰布来到扎日时，这里仍然是佛教的化外之地：僧侣阶层撰写的《唐东杰布传》记载唐东杰布以“幻术”让珞巴人“目瞪口呆”，最终“教化”了珞巴人。而珞巴人的口传故事则恰恰相反，据说珞巴人的祖先阿巴达尼指挥一只水鸭乱啄唐东杰布的鼻子，致其落荒而逃。

珞巴人最终在神山争夺战中败下阵来，并退出了扎日。在整个旅行中，我没有见过一个珞巴人。26岁的索朗在扎日乡经营着一家旅店，他说这么多年里，他只见过一次珞巴人，那是在人迹罕至的内转山路上，几个珞巴人在森林里狩猎。

藏族人的“朝圣哲学”

所谓的朝圣“路”并无路可言，只有一个大致方向，每个人都必须根据自己的身体状况，自行判断路况，决定路线和速度。即便是一个家庭团队，也很少见到内地扶老携幼的场景，每个人负责自己脚下的路，间隔一段时间，走在最前边的人停下等待后来者，会合休息后继续各走各路。这个不起眼的朝圣细节，闪烁着西藏佛教哲学的理念——每个人皆有自己的命运，并对自己的命运负责。

东志分享
QQ1564001698

第一个进入扎日神山朝佛的汉族人

同伴假想敌在西藏游玩多年，只去那些鲜有人至的地方，比如扎日。在这次采访前，他刚刚出版了一份自制西藏地图，里边就有关于扎日的信息，是他从汉文和藏文文献里点滴搜集来的。

扎日神山位于山南地区隆子县扎日乡与玉麦乡境内，属于喜马拉雅山脉。“扎日”是藏语，意为“圣山”。但和大名鼎鼎的冈仁波齐神山不同，扎日并非一座独立的山峰，而是一脉群山，主峰达瓜西热海拔5722米。由于位于喜马拉雅山脉南坡，印度洋的湿热水汽迎面而上，使群山终年浓雾缭绕，很少有人能见到主峰，极为神秘。如前所言，它在藏族人心目中地位极高，每当藏历猴年来临，便有成千上万信众不辞辛劳前来转山，包括邻国印度、不丹的信徒。转山的传统来自佛教，相传藏巴嘉热·益西多吉曾在藏历猴年时亲自为扎日神山开光加持，由此开启了扎日神山的转山历史。

但和大家熟知的冈仁波齐那种传统的转山方式不同，转扎日，虽然也有内转、中转、外转之分，但并不是起点与终点重叠的围合式转法，而是沿袭珞巴人的传统，以圣迹为中心，分成几段不同的线路。因为各种历史原因，现在能转的只有3条线路：以扎日乡政府所在地马及墩为起点，到桑多白日山的邬金扎普朝圣，那是莲花生大师的修行洞，往返只需两三个小时；同样以马及墩为起点，到错嘎湖朝圣，往返需两三天，这是扎日朝圣最重要的部分；以马及墩西侧的机甲寺为起点，转主峰达瓜西热，全程需3—4天时间。后两段转山路线都非常艰辛，有时全程均无补给点，只能扎营。

但早期的扎日转山路线并非如此，假想敌说，汉文文献里关于扎日神山最翔实的记载，在一本迟至2003年才出版、名为《雪域求法记——一个汉

杂志分享
QQ1564001698

从各地跋山涉水前来朝圣的信徒

扎日神山养在深闺人未识，即便探险者也很少有人来过，我们却在前往机甲寺（右页下图）的途中遇见很多同行者，他们远的来自四川藏区，近的来自邻居林芝地区的朗县。这两个地区的朝圣者历史上也一直是扎日的两大朝圣主体，朗县的朝圣者通常并不选择现代化的公路和汽车，而是经由朗县和隆子县之间的一系列山口徒步朝圣（右页上图）。我们的两名向导则来自扎日乡当地（左图），在朝圣季节，向导是本地青年们乐于从事的一项工作，他们的雇主通常是康巴朝圣者和汉族游客，朗县以及隆子县本地的朝圣者不太雇用向导。

人喇嘛的口述史》里。书的作者刑肃芝（僧名“洛桑珍珠”）曾在1944年时完整地转过扎日神山（书中称“咱日山”），并对路线有详细记载。那时扎日神山还被珞巴人“管理”着，平日封山，每12年（即藏历猴年时）才开放一次，供佛教徒进山朝贡。1944年适逢藏历猴年，他和来自康巴、不丹等地近2000人的队伍，用了“整整24个昼夜，三次爬溜索、14次过浮桥，又经过3天的断水断粮”，才转完了扎日的18座山峰。他是第一个进入扎日神山朝佛，也是至今为止唯一完整转过扎日神山的汉族人。

刑肃芝称这次转山“历经生死，惊心动魄，永世难忘”，除去路途本身的艰辛，更多的危险，来自扎日神山周围的原住民：珞巴人。那时珞巴人还过着原始的部落生活，处在相对封闭的环境里，不与其他民族来往，被拉萨河谷一带的藏族人称为“野人”或“生番”。他们把守着扎日神山，每12年开放一次，但前提是政府需要向他们提供包括牛、丁香、布匹、糌粑在内的众多物品，并发誓不伤害当地人。但总有协议不妥处，在那次朝圣中，与他同行的共2000多人，途中100多人丧生，有人死在珞巴人的毒箭和刀下，有人

杂志分享
QQ1564001698

被砍断手脚……

这次转山是“中转”，如果是“外转”，则需要转完21座山峰（分别代表21尊度母圣像），21座山峰中间的山峰顶端，便是莲花生的修法地；那时内转根本无路可行，十分凶险，只听闻极少数得道高僧进去过。

丰富

喜马拉雅南坡的湿雾再次笼罩扎日神山

挂满经幡的扎拉山口是朝圣错嘎湖途中需要翻越的三座山口中海拔最高的一座。山口时晴时雨，变幻莫测，使人不敢过多驻足，更让人爱恨交加的是冰火两重天般的异样体验。第三天，当我们原路返回，再次经过这座山口时，已经难以想象前一天是如何翻越这道陡峭山脊的。重复的路线，心境却截然两样。

穿越“麦克马洪线”

对于今天的朝圣者而言，珞巴人不再是巡礼扎日神山的障碍，真实的障碍源自一条没有标注在中国地图上，却无处不在的非法边界——“麦克马洪线”（以下简称“麦线”）。这条子虚乌有的“国境线”将扎日神山的外围转山道拦腰截断，同时将最重要的朝圣地错嘎湖画在了“麦线”以南。

但实际情况比这条非法界线复杂得多。

1914年3月24日，英国人同意将扎日神山和错嘎湖划归西藏版图，并照此重新修改边界线。此后的半个世纪大抵相安无事，1920年、1932年、1944年和1956年4次藏历猴年转山，尽管依旧暗藏着内部藏族人和珞巴人的交锋，但皆完整进行。邢肃芝参与的扎日转山，正是1944年这次。1956年的转山，开始出现了解放军的身影。一时间，神山的亲和力被无限放大，直至1962年的中印边境战争后，扎日神山再次被分割在非法的“麦线”两侧，再也没人完整地外转、中转过神山。

扎日乡驻地马及墩是朝圣错嘎湖的起点。从扎日乡到错嘎，直线路程虽然仅十余公里，却要翻越三座垭口——纳拉（森林之山）、帮拉（草地之山）和扎拉（石头之山），累计爬升超过2000米。据说本地朝圣者可以在一天之内往返，但更多人还是计划了2—3天的行程。

早上6:30，蒙光未开，在本地向导多多的带领下，我们踏上了错嘎之旅。8:30，我们顺利抵达第一座垭口——纳拉，海拔3945米。阿贾惊奇地发现，苹果手机的显示时间却是6:00，此地虽尚处“麦克马洪线”北侧，苹果手机的制造商们却迫不及待地将时间提前调入印度时区（与北京时间相差2.5小时）。待我们来到第二座垭口、海拔4350米的帮拉时，中国移动的手机信号戛然而止，这里正是“麦线”与朝圣道路的交会点。

勇敢闯入神山禁区的女性

非法的“麦线”无法阻止朝圣者的步伐，口口相传的禁忌反倒更让人无奈。在关于扎日神山的种种流言中，最敏感的关键词并非“麦线”，而是“女人”。

由于外转道和中转道的中断，朝圣者们只能选择小转，转山的起点从马及墩西移至机甲寺，这里是扎日转山的另一处重要据点。相比马及墩欣欣向荣的世俗生活，机甲寺要幽静许多——一处商店、一间客栈，便是机甲寺为朝圣者提供的全部，然而这里却是整个扎日神山唯一能够买到《扎日朝圣指南》的地方，该书由寺僧编纂，附有扎日各圣地的照片以及详细的朝圣地图。

机甲寺由噶举派第四世活佛白玛嘎布所创建，在扎日乡返回玉麦乡的途中，会有路牌指示，需要拐入一条小道，沿途有一片杜鹃林。这是一条相对完整的转山道，从机甲寺开始，沿主峰瓜达西热绕行一圈，至玉麦乡结束。全程最快需要两天，但外来朝佛者多需要三到四天，沿途没有住宿和补给点，必须扎营，而且须聘请向导。

奇怪的是，除僧人外，我们在机甲寺遇见的几乎都是女人。几个郁郁寡欢的康巴女人向我们道出了原委，她

杂志分享
QQ1564001698

们随各自的丈夫来扎日转山，已经顺利朝拜错嘎湖，却在机甲寺被告知：小转途中要翻越4个垭口，第一个垭口名为卓玛拉垭口，所有女性最多只能到这里，面对达瓜西热的方向磕几个头，即原路返回，绝对不能再向前。无奈下，她们只能在寺院开设的“空行母宾馆”（这个宾馆的名字也颇有用心）住下，等待丈夫们的归来。康巴女人告诉我们，她们是一路哭着下山的。

问及寺僧原委，他们以一则故事解答：度母（卓玛）想考验男人和女人的行为差异，于是躺在一座山口上，对迎面来的人说：“我受伤了，无法动弹。”见此情景，男人上前将她扶起；而当一位女性经过时，却毫不理会地从她身上跨过。从此，山口禁止女性通过，山口的名字也被人称作卓玛拉。1903年英国中校F.M.贝利潜入扎日时，也曾听到过类似的传说，贝利隐约嗅出了故事里的男性意识，于是向身边的僧人求证，僧人微微一笑，直截了当地将故事内涵“开示”予他：“哪里有女人，哪里就有烦恼。”

在扎日乡，我们还听到了另一种传言（当然出自男人口中）：几年前，有一位藏族女孩女扮男装，闯入卓玛拉山口，当夜即坠崖而亡，指蹼遭利木劈开。我不知道这位勇敢而不幸的女孩是否确有其人，我期待听到新鲜的故事，期待女人们可以扬眉吐气地穿过卓玛拉山口。

相对于发育成熟、循规蹈矩的冈仁波齐转山，扎日有太多的不确定——路线、边界、族群、禁忌等等，隐秘的山门向所有拒守成规的人敞开，这才是扎日神山真正的魅力。

责任编辑／黄菊
图片编辑／宋文
版式设计／介彬

青普山上的阿尼们

1989年，作家温普林第一次“闯入”青普，他在山上遇见了一些僧人，但更多的是尼众——她们漂亮、娇羞、纯真可爱，完全不似一般出家人的“决绝”，温普林亲切地称她们为“阿尼”，是这些可爱并和他交好的阿尼们，使他一次次重返青普，包括这一回。

摄影／温普林

青普

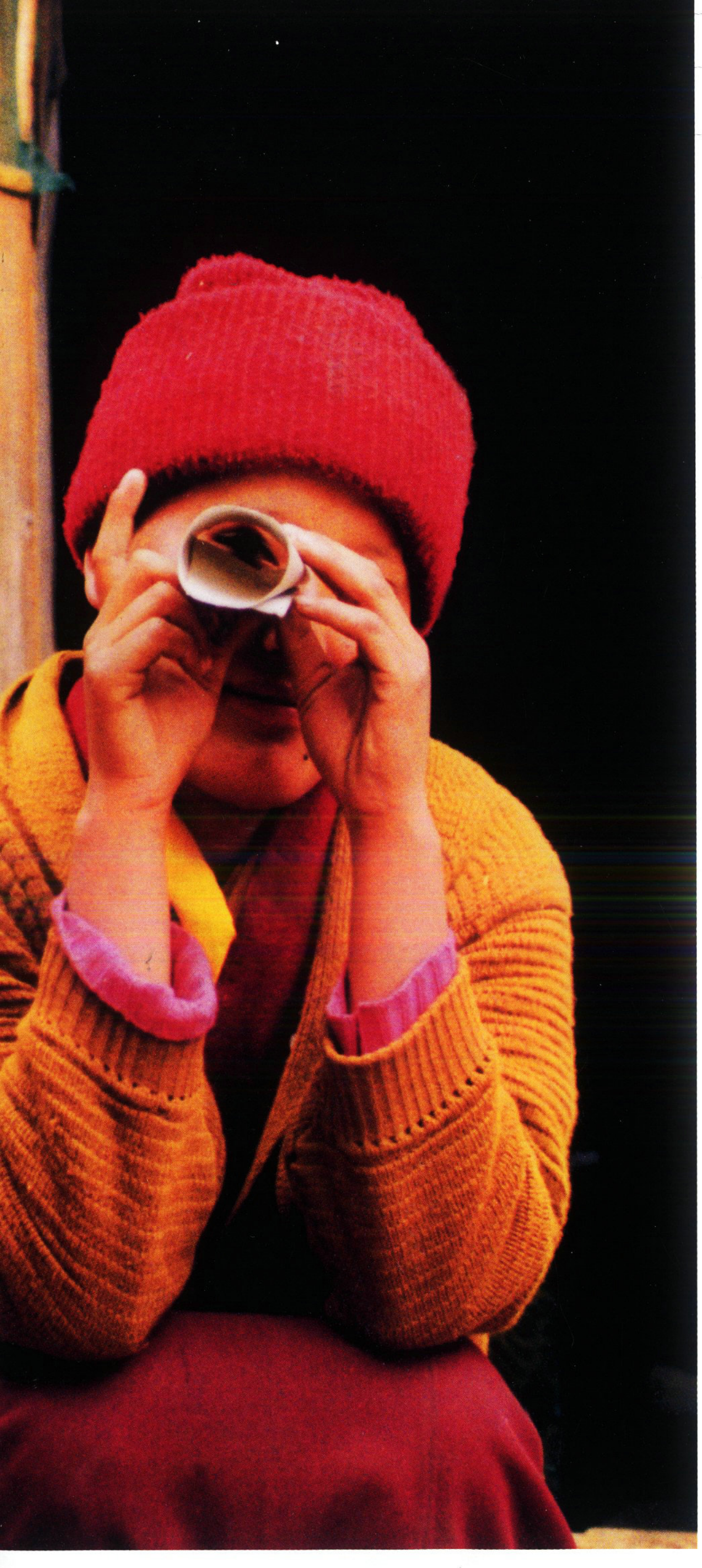
撰文 温普林

摄影 刘飞越 等

藏传佛教的原点

山南的桑耶寺被视为西藏的第一座佛教寺院，但寺院后山的青普才是藏传佛教真正的原点——那里孕育了佛教最初的觉者和上师。20多年前，当绝大多数外来者还不知道青普时，本文作者便已四上青普，并留下了最早的影像和文字记录。今天，我们邀请作者再次回到青普，他将为我们讲述是青普的什么神奇之处，在吸引他一次次重返。

杂志分享
QQ1564001698



阔别16年后，重回青普

拉萨到山南有了高速公路，穿过隧道就到了，再也不用绕曲水大桥，也看不到摩崖大佛了。8月，我第五次前往圣地青普，回想25年前的1989年，真是恍若隔世。过了贡嘎机场走不了太远就是昔日的渡口了，当年朝圣的人要在此乘坐摆渡的木船到达彼岸，西藏画家于小冬画过一幅描绘这一精彩场景的油画就叫《渡》。今日在废弃的渡口处搭起了一座景观台，可以眺望宽阔的雅鲁藏布江以及江对面的桑耶寺和圣地青普。

不知不觉竟已过了江，宽敞的公路直向青普，往年的青稞麦田已全然不见了。青普山下修起了巨大的山门，炮楼般的霸气，听说明年起就要购买门票了。过去摆渡过江要一个多小时，过了江要坐大卡车再开一小时左右才到得了桑耶寺，从桑耶寺到青普山下的14公里只有土路，天气好不下雨时，勉强可以走拖拉机，大多时候只能步行，如果行李重，就要雇小毛驴儿了。要知道此地长达1200多年以来，一直是苦修者的圣地、人迹罕至的清修之地。

1989年的初秋，我和我的弟弟仿佛走在火星的戈壁上，向着荒无人迹的大山前行。远处的山巅依稀见得到一些牦牛，突然，几个孩子猴子一样灵巧地连蹦带跳，一路烟尘转瞬便神一般出现在我们面前。几个小人儿蹲在地上，嬉皮笑脸地比着手势要烟抽。多年以后，一位喇嘛朋友说我们遇到的不是放牛娃而是“怎姆”（“怎姆”这两个字要快速连读，“姆”字不必发声，只需闭口音即可，类似网络语“你造吗？”、“酱紫”之类）。“怎姆”直译成

杂志分享
QQ1564001698

丰富

在苦修者的圣地，遇见一群调皮的阿尼

1989年至1998年，温普林四上青普，在青普山上的诸多见闻，见于他为青普写的专著《苦修者的圣地》一书里。他在书中写了很多阿尼们的故事，也用镜头为她们留下了很多珍贵的影像，但和书名透露出来的苦修气质不同，这些苦修的阿尼们，生活中总是表现得开朗活泼，甚至调皮使坏，其中一次，一位名叫"尼玛"的阿尼举着德国著名影星娜塔莎·金斯基的照片和温普林逗乐。她们心中没有障碍，反倒自在。本页摄影／温普林

汉语勉强可以说成石头人儿，意思是一会儿变成石头翻滚，一会儿又变成了小人儿，近似于地精或者土地佬儿。遇到"怎姆"是祥瑞，说明一方土地接纳了你。

回到今日，车入山门盘旋而上，没几分钟就到了半山处，过去要爬小半天的路呢，而且走累了还要在溪水旁支锅烧茶，小憩一阵儿。就这样，坐在车中，毫无感觉地停驻在一片开阔的停车场，停车下望，雅鲁藏布江依旧，小神山哈布日也静静地伏卧在江边那里。

抬望眼，一座寺院的山门耸立，这就是青普山的阿尼贡巴（尼姑寺）了。山门口阿尼们忙碌着，好像要列队仪仗。此次前来有拉萨的朋友宋明陪同，他带来了一尊60厘米高、迎请自尼泊尔的莲花生大师铜像，是答应尼姑寺的堪布（住持）丹增喇嘛捐赠给寺院的，所以我们说陪同古鲁仁波切（莲花生）回家了，古鲁本是印度语"上师"之意，因为莲花生是第一位被藏地接受的"古鲁"，"古鲁"就成了他的专称。

一起来的另外两个朋友抬着铜像走上台阶，此刻阿尼们的梵呗声起，法号齐鸣，我们随着古鲁仁波切拾级而上。阿尼寺的堪布丹增喇嘛已在寺门口迎候，我们行了顶额礼分外高兴。一

杂志分享
QQ1564001698

晃，上次见面已是16年前了。1998年，我第四次回到青普的时候，丹增和德钦带领20多个小阿尼在此地建起了一个小拉康（佛堂）。当时丹增在当地乡政府领导的支持和帮助下，很便宜地买下了这一片100多亩的荒坡地。

今天，这里已是一排排的阿尼僧房，还有食堂、小卖部、招待所和妇女之家。寺院建得非常气派，大殿内佛像巍峨，壁画庄严，能坐得下百余尼众诵经作法，已经称得上是“金碧辉煌”了。

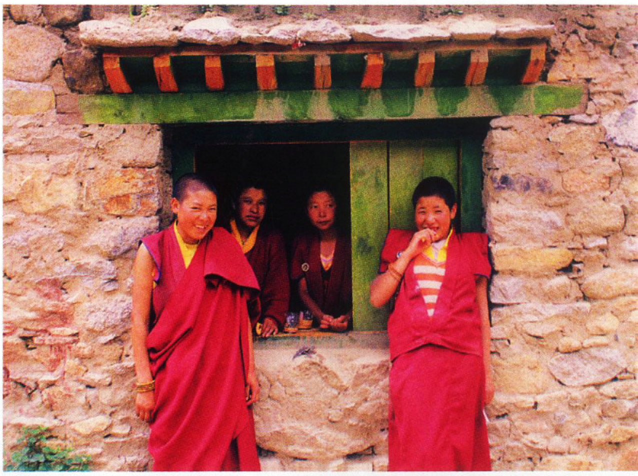
我们一行人朝拜过寺院的大殿，和丹增喇嘛上了二楼的一间藏式客厅，坐下吃茶叙旧。其间不时有藏民朝佛者进来虔诚地向丹增喇嘛行五体投地的大礼，并请其在额上摸顶祝福，对丹增喇嘛也都无比恭敬地尊称为“仁波切”（藏族人对转世修行者的尊称）。25年转瞬之间，丹增喇嘛向我们展现了何为“即身成佛”的奇迹。

夜幕降临，月色皎好，青普山沉寂下来，空气中还飘散着桑烟的味道。今晚没有电，这恰好是我记忆中令人迷醉的夜空，远眺山外的雅鲁藏布江还依稀可辨，白日里煞风景的一切都被遮蔽了。

丹增拉和德钦拉

下面我要讲述丹增拉（在人名后加“拉”表示尊称）和德钦拉的故事。

喇嘛丹增和阿尼德钦是一对修行伙伴（就是传说中的男女双修），25年前他们结伴上了青普，直至今日。25年前，丹增和德钦只是普通的仓巴（修行者），在其他几位苦修者的帮助下，他们在向阳的山崖上亲手挖了个几平方米的山洞开启了他们的清修岁月。



今日丹增拉已经成为青普阿尼寺的堪布，被朝拜的百姓尊称为“仁波切”，承载着信众的期望，给信众以祝福和加持，当然也承担了众生的业报。

丹增拉老了，虽然他的面相越来越像藏族壁画上的米次仁（寿星佬），但他三高加痛风，和我一样只能拄个棍儿绕着白塔转圈儿，山顶再也爬不上去了，但丹增拉说他的今生很圆满。德钦拉神采依旧，只是牙齿差不多都要脱落了。他们的修行并没有创造出养生的神话，他们在修心，利他之心

杂志分享
QQ1564001698

驱动着他们的所作所为，无为之为。生命之树的意义不在于枝叶的繁茂或寿命之短长，而在于是否花开得灿烂，果结得圆满。

我曾在书中简略地讲过丹增拉和德钦拉的故事，其时一则为贤者讳，二则我们尚年轻，许多事没讲得很透。今次则不然，我们两个老人在一起独处了两天，上午随意转转，回忆一下青普山上的诸多圣迹，下午就坐在寺院二楼慢慢地喝着茶，品味过往的人生。

丹增拉是青海久治县人，先是学医，后觉得人命关天，改做兽医；再之后从政，三十多岁，官至副乡长。这时，从达日县调来一位乡党委书记，两人很快成为好友。

没多久，组织安排丹增去党校学习，作为培养重点。丹增谢绝了，此时他已经萌生出离心了，觉得年近40岁，该为精神生活考量了。乡书记的妻子就是德钦拉，当时已是两个孩子的母亲，当然，也是一位美人儿中的美人儿。丹增自己也有家庭，平日里两家关系比较亲密。书记是个性情中人，没别的毛病，只是多情，因此夫妻常发生争执。丹增多作为和事佬劝架，闹得最厉害的时候，德钦曾自杀未遂，也觉得无颜再回家乡。

丹增的内心对此触动也很大，用他的话讲，眼看快40岁的人了，时间已经不多，最大的愿望就是出家。当时脑海里只有传说中的圣地桑耶、青普，觉得那里充满光明。他开始着手准备：一部经书《莲师心咒》，一个小帐篷，一小口袋糌粑、酥油和奶渣、茶叶，还留下一封信。他把这些东西打了个包交给了他信任的德钦，让她帮忙收好，说到时候来取。

可就在这时，赶上1986年的人大换届，丹增被选为正乡长。当选之日，他还到主席台上讲了话，就像在朋友间聊天一样地说，他其实就想做一个像米拉日巴一样的人。

散会之后，丹增觉得必须走了。他

杂志分享
QQ1564001698

双双“私奔”到青普的丹增和德钦

历经千山万水才从青海“私奔”到青普的丹增和德钦（左页图），在这里一待就是二三十年。1989年，温普林和他们两人一起从桑耶寺辛苦跋涉至青普（上图），而今，经过多年修行，他们已经成为青普山上数百名苦修者的“导师”。可惜，今年德钦闭关修行，前来采访的温普林未能见上一面。

本页摄影／温普林

找到德钦，德钦给了他一把钥匙，告诉他的包锁在一间小仓库中。夜里，丹增来到仓库取包，出门之后呆住了，德钦站在寒冷的夜幕中对他说：“你去哪儿，我去哪儿。”

在此之前，他们之间从未发生任何事情，当然，心灵的感应和默契以及相处日久而生的暧昧之情则是只有他们两人心中的秘密了。总之，他们一同上路了，如同传说中的私奔。私奔、夜奔，这该是爱的极致之举吧。爱则义无返顾，爱了就该私奔。他们的目的只有一个：直上青普。临行，丹增匆忙留下一封信给乡政府和书记，说明此行并非是要抢走你的女人，他们只想朝佛、出家。

他们连夜翻山，向一般朝佛者行进路线相反的方向，一路向东。从此开始了漫长的昼伏夜行、餐风露宿的逃亡生涯。他们坚持不坐车，不骑马，白日里猫在牧民空着的小屋里，趁夜色则一路疾行，从白玛乡到四川马尔康，再到甘孜和色达。

后来听说乡里炸开了锅，两个家族和政府的人马一路向西向南去，因为亲属都在西南边。也有人顺着河边向下游找寻，这时有人信誓旦旦地说不久前在成都见到了二人。

丹增的舅舅是当地一座大寺院中的大喇嘛，巧得很，他在色达偶遇了他们。当时二人正如乞丐般地沿途乞讨，而他们的衣装又很令人奇怪。舅舅劝归不从，只好答应暂时保密，相约之后拉萨再见时再作打算。

三个月之后，他们来到拉萨。那时的圣地是自由自在的，他们一起过了雪顿节，亲见了展佛的盛典，又去朝拜了萨迦寺。再之后，他们去朝拜了冈仁波齐，在那里待了一个夏天。一日，德钦望着雪山，突然坚持要翻过（喜马拉雅）山去朝拜印度的佛教圣地。就这样，他们跟随一个青海安多的商人，从定日翻山去了印度，朝拜了菩提伽耶、桑吉大塔、瓦拉纳西，朝拜了心中的法王。在释迦牟尼剃度之处，二人双双剃度出家，披上了鲜红的袈裟。一年之后，又从尼泊尔翻山归来。

1989年，丹增拉和德钦拉在桑耶寺帮忙，并也开始持咒修行，准备上青普苦修。这一年我也恰好来到桑耶寺，同时结识了他们。就这样，我们兄弟俩和丹增、德钦一道，赶着毛驴儿上了青普。25年如梦似幻，许多情景宛如昨日。丹增拉说：如果没有彼此都走不远；有了彼此，一辈子都不需要远行了。去了印度，住在青普，这辈子就放心了。

我听着丹增拉的述说，心中在想，如果说爱的极致是私奔的话，那么爱的最高目的则应当是灵修。私奔可以

杂志分享
QQ1564001698

丰富

格桑拉姆
23岁，出家5年
喜欢画画
现在寺院负责做饭、烧水

新时代的青普阿尼

一直以来，前来青普修行的既有僧人，也有尼众，但以尼众为主。在经过长时间沟通后，我们的摄影师（男士）终于得以进入她们的"闺房"和私人生活场景，拍下了这一组非常生活化的照片。她们都很年轻貌美，二十岁上下，房间里铺着粉色的被子、地毯，床头摆放着一堆可爱的娃娃，或者在墙上张贴着最新流行的偶像海报，喜欢喝可乐、嬉戏打闹……内心似乎和在家的年轻女孩子并无两样。当然，未被照片拍进的，是她们更日常的生活：诵经、打坐、修行。

次真（右）与白玛诺宗
半山坡的茶馆里有小吃
她们常来这里玩耍

杂志分享
QQ1564001698

白玛诺宗
24岁，出家4年
喜欢明星

吉巴拉姆
21岁，出家8个月
青普寺年纪最小的尼姑
负责寺院招待所杂务

白玛宗吉
23岁，出家3年
喜欢毛绒玩具

白马拉姆
27岁，出家10年
喜欢记日记

东志分享
QQ1564001698

从雨巷里走出来的
丁香般的姑娘

离开前一天，青普山上下起了小雨，摄影师在拍摄完毕、准备收工时，忽然瞥见这位身着僧袍，举着一把漂亮的绿色小伞的阿尼经过。地面较湿，为了不打湿僧袍，她用右手稍稍拎起僧袍的一角，使脚踝和脚上的黑色小皮鞋露了出来。她本来埋头赶路，看见路旁的摄影师时，放慢脚步，从伞下微微探出脸来悄悄看摄影师，摄影师在忙乱间拍下了这个动人的瞬间，她就像那首著名的诗里写的：撑着油纸伞，独自彷徨在悠长、悠长又寂寥的雨巷……

跨越许多世俗难以跨越的障碍，但只要是有情众生，许多亲情友情的障碍是最终难超越的，这便是为何许多一时私奔的举动，当情色消退之时却又黯然回归的原因。灵修超越了肉体，超越了凡俗之爱、情色欲望，这就是丹增拉说的圆满吧。

他们二人先是平静地度过了几年清修的日子，后来有了寺院、寺管委，也有了直通青普的道路，路一修好，村里的人就开始上山经营了，人越来越杂，很混乱。没办法，清修之地越来越不清静了。

丹增拉和德钦拉的小扎仓（僧房）在一排阿尼扎仓的最顶头，靠近白塔，一点儿也不显眼，而且还特意加了一道挡墙，看不到门。门的旁边墙上还开了一个小洞，是用于闭关时送饭的窗口。一般人敲门也不会去开的，因为阿尼们都知道要敲小窗口。这次来正赶上德钦拉闭长关，要一整年的时间不出小院，不见人，不讲话。近些年来，德钦拉闭关的时间越来越多了。

我和丹增拉站在院门口，丹增拉突然说："拍张照片吧，德钦很想看看你现在的样子。"于是，我们俩亲密地摆了个pose。第二天下山前，丹增拉拿着一条洁白的哈达说："德钦献给你的。"说罢他打开手机，德钦拉的容颜呼之欲出，她深情地望着我，哈着腰，手捧哈达，依旧那么动人。

莲花生与青普

在藏地，任何一位小导游提到桑耶寺都会脱口而出："这是西藏第一座真正的佛教寺院，因为三宝——佛、法、僧圆满具足。"这标志着佛教从此真正地立于雪域高原了。请注意，这么大的功德，其核心人物最主要的有4位，最重要的一位便是1200多年前就在青普修行的莲花生大师。

莲花生在青普的第一批弟子有9人，9人之后，在青普修行的又有25弟子和一个王，他们是藏传佛教最初的觉者和上师，是藏传佛教的原点，这就是为什么青普直至今日仍然是藏传佛教圣地中的圣地。

1200多年来，一代代的高僧大德来此悟道清修，之后再下山弘法：25年前与我和丹增、德钦一路同行上了青普的喇嘛君美，现在印度南部丁果钦则的一座宁玛巴大寺院中做堪布；一位在青普山上苦修了7年，整日坐在荆棘草上冥想的喇嘛惹诚桑布，下山之后也去堆龙德庆县的雄巴拉曲创建了自己的道场，在石头上像莲花生一样留下了自己的手印和足迹……

故事太多了，你信，就会觉得生命很神奇，有意义，有美感；你不信亦可，尽可以沉浸于物欲之中幸福你的人生；你八卦，问男女怎生双修，有人讲得好："既有男女之名，必有男女之实。"名实相附，相得益彰，有什么好奇怪的吗？想到此，顶礼丹增拉，顶礼德钦拉，在我心中，去除圣地的光环，你们也拥有了圆满的人生。

对了，耳畔又响起了丹增拉22年前，也就是1992年对我说过的话："释迦牟尼从来没有讲过不许你做什么。只是让你放下，彻底解脱，超越无明的黑暗。"

无论你转生过百次千次，一定要珍视现世的人生，不要错过，不要后悔，生命最重要的意义就是开花、绽放。说到底，只是两个字：自由。自由，才能够让你的生命飞翔。

责任编辑／黄菊
图片编辑／宋文
版式设计／介彬

杂志分享
QQ1564001698

山南

活佛

祖古索朗仁波切：

祖古索朗仁波切

藏传佛教噶举派活佛

1984年出生

本寺／西藏山南地区秋果林寺

留学阶段（13岁至18岁）

四川省甘孜藏族自治州色达五明佛学院

索朗仁波切给人的感觉是一位富有时代气息的年轻仁波切。有意思的是，在采访过程中，两位翻译几次鼓励仁波切说普通话，并夸他「其实讲得不错」。但每次面对这种「表扬」，索朗仁波切脸上都流露出羞涩的表情，顶多说上两三句普通话，然后又继续来上一大段藏语，似乎决不想让翻译闲下来。

祖古索朗仁波切本寺
山南地区秋果林寺效果图
绘图／韩江

杂志分享
QQ1564001698

微时代的“导演”活佛

张宇翔 撰文
黄小黄 摄影

在不少人看来，活佛的生活单调乏味，仿佛与现代人格格不入。而来自西藏山南地区的索朗仁波切显然并非如此，这从他开的车，用的手机、电脑，手上戴的时尚运动腕表，便可见一斑。而除去物质方面，索朗仁波切也“与时俱进”，不仅在当今的“微时代”开办了“云端道场”，而且在尝试通过拍摄电影来弘扬佛法……

让我略感意外的是，祖古索朗仁波切（以下简称索朗仁波切）是自己开着一辆轿车来与我见面的。

索朗仁波切锁好车，抱着一台笔记本电脑。落座后，他收好笔记本电脑，随手将手机倒扣在桌上。那是一部iPhone 5S，颜色是低调的黑，手机背面贴着日本漫画《七龙珠》中的经典卡通人物——武僧小林。鸟山明大师的这部巨著曾是“80后”少年时代的集体记忆。因为这张贴纸，同为“80后”的访客和被访人之间陡增了几许亲切之感。

这位“80后”仁波切相貌俊朗，脚蹬一双深色软底皮鞋，鼻梁上架一副时下流行的复古木框眼镜，颇有几分书卷气。若非一身醒目的喇嘛服，眼前这位身材高大的仁波切更像一位爱学习的邻家小哥。

“没关系，随便点儿，我们是朋友。”仁波切用手指在他和我之间划了划，然后有些抱歉地告诉我，他从未系统学习过普通话，“与一些汉族弟子沟通时自学了些。”而过去甚至只是通过一些饮料瓶子上的汉字来学习。为了此次会面，他专程从北京搬来了“救兵”——他的两位弟子贡布和泽仁来充当翻译。

家族传奇，“父子活佛”险“难产”

索朗仁波切锻炼普通话的机会确实不多，一年中他大部分时间都待在西藏山南地区的秋果林寺。山南是藏传佛教的发源和兴盛之地，至尊圣者莲花生大师在这里燃起了佛法之灯，带给这片土地无尽的福报和灵性。米拉日巴尊者曾驻锡于秋果林寺，很多修行者均在此获得殊胜成就，该寺也成了诸多大成就者加持过的寂静胜地。

而索朗仁波切的出身和家族同样很有传奇性。

杂志分享
QQ564001698

右图：索朗仁波切和久美多吉仁波切（图左）在参加一次佛事活动。索朗仁波切认为，仁波切的角色是多面的。首先，仁波切也是一个人，有他个人要做的事情。但既然有了“仁波切”这个身份，他就要为众生服务。在寺院，他是一个寺主、讲经人。而当老百姓之间有了矛盾或纠纷，他还要做一个调和人，相当于“法官”，甚至也要为夫妻闹离婚做调解。

下图：索朗仁波切在参加一次灌顶法事活动，参加的信众非常踊跃，人数超过了1万。平时他主要兼顾两个寺庙。小的寺庙有30多名弟子，大的寺庙有300名弟子。如果把寺外的在家弟子加起来，有几万人，主要来自西藏和四川。2007年他开始外出传法，大多在四川、北京、广州、海南、上海、山东等地。国外去过新加坡、马来西亚、泰国、老挝、越南等。主要是讲法，也会参加一些宗教会议或放生活动。

历史上，索朗仁波切的家族出过法王和空行母（空行母是藏传佛教密宗里的护法、行者伴侣和指导者，代表空性及慈悲），他父亲就是法王后裔法尊喇嘛乃龙家的子嗣——曲培仁波切，母亲则是当今大圆满教法的明灯、辽西龙多仁波切的侄女——空行母阿嘎。1984年神变月（藏历正月，是释迦牟尼佛降服外道六本师、大力显扬佛法圣教的殊胜吉祥月），在传说中的“诸多内外缘起瑞象”的伴随下，索朗仁波切出生于四川省甘孜藏族自治州白玉县。

到索朗仁波切三四岁时，便有附近的僧人特意提醒他的父亲曲培仁波切说：“你家有个转世仁波切，要认真对待这个孩子，不能让他沾到污秽。”僧人们欲给年幼的索朗仁波切披上僧衣，为他坐床做准备。当这对“父子活佛”即将成为美谈时，父亲却令人意外地拒绝让儿子做仁波切。

“我后来才明白，当时父亲并不希望我那么小就很张扬地被认证为仁波切。”在索朗仁波切的记忆中，父亲是个很内敛的人，“我的爷爷是一位转世画师（“转世画师”是指前一世和这一世都是画师），父亲的绘画、翻译、天文、历算、堪舆等也很厉害。”

杂志分享
QQ1564001698

年约六七岁的仁增才旺小喇嘛生性好动，他拿着摄影师的相机，要给索朗仁波切拍照。平时，仁增才旺跟随在索朗仁波切左右。这次，索朗仁波切开车带着他来见本文作者，车刚停稳，仁增才旺就抢先从车里蹦出来，结果脚下打滑，险些摔倒。索朗仁波切并不担心他，而是向本文作者笑道：「当年我也是在这般年纪时，跟随师父到处跑的。」

父亲的低调让索朗仁波切多了一些童年生活的乐趣，而“因缘”终在7岁时降临，索朗仁波切正式坐床。至今，索朗仁波切认为自己的性格和处事态度更多受了父亲的影响，“他脾气非常好，从来没打骂过我。在我的印象里，不管面临任何问题，多大压力，他都能平静对待。”

修学遇阻，羊狗也来“帮忙”

对于一名仁波切来说，学习修行似乎永无止境。与大多数孩子一样，索朗仁波切也经历了痛苦的早年学习阶段。自从被认证为仁波切后，他的生活变得与过去截然不同，不再得到父母呵护，要在寺院里从早到晚学习许多功课。

其实从5岁起，索朗仁波切就开始跟着父亲学习藏文。“可父亲怎么教，我都学不会。父亲没辙了，干脆放养，让我自由自在地玩耍了。”一年后，6岁的索朗仁波切被德庆仁波切和另一位堪布（在藏传佛教中，“堪布”意为佛学博士。通常被称为堪布的僧人，同时要兼负寺院的管理职责，与汉传佛教中的寺庙住持类似）带走，经过灌顶和一些法事后，再被送回。神奇的是，此后索朗仁波切突然“开了窍”，能读能记，终于开始了学习第一部功课——《文殊礼赞》。

索朗仁波切认为，这些都是因缘所致。他记得有一次去上课，结果将经书和装经书的盒子一起弄丢了。神奇的是，当自己苦寻无果焦急万分时，一只山羊竟然把经书叼回来了，不久后，家里的一只老狗又把盒子找了回来。“看来连羊和狗都着急了。”他笑道，这件事预示着自己真的该好好学习了。

渐入佳境后，他发现学习不再是一件痛苦的事情，“学完藏文读写后，还要花很长时间修学仪轨、经论。进入佛学院后，还需要六七年甚至十多年来跟随不同老师学习。”这是一张长达十多年的课程表，不过当此刻回忆起过去的学习经历时，索朗仁波切却很平静。

电影带给人的也是一种“禅定”

在不少人看来，活佛的生活单调乏味：待在寺庙苦修，念念经，做做法事，偶尔见见信徒，摸顶，加持，开光……这种清心寡淡、远离尘嚣的日子，仿佛与现代人格格不入。而索朗仁波切显然并非如此，这从他开的车，用的手机、电脑，手上戴的时尚运动腕表，便可见一斑。这些城市“80后”的“标配”物件，仁波切同样不缺。而除去物质方面，索朗仁波切也在“与时俱进”。前段时间，他一直在四川省甘孜藏族自治州白玉县拍摄电影，“是一部关于一位藏族老人坚持守护佛法的纪录片。”我听出他的语气透出一种成就感。

仁波切拍电影并非新鲜事物。去年韩国釜山电影节的开幕影片就是不丹仁波切宗萨蒋扬钦哲仁波切拍的电影《瓦拉：祈福》，讲述的是一个曲折的爱情故事。

贡布也证实，索朗仁波切平时爱看各类题材的

杂志分享
QQ1564001698

索朗仁波切在机房里剪辑片子（左图），近年来，他一直在尝试通过拍摄电影来弘扬佛法。他很青睐好莱坞的电影技术，对于接下来做电影是否会尝试3D，他说："可能目前还不到做3D的时候，因为我讲的都是小故事，只要表达出自己的意思就可以。传达想法比技术更重要。"对于现在有活佛拍爱情题材的电影，他认为，其实爱情是每个人都要面临的，感情是整个社会、世界的根基。无论你是什么身份，人与人相处，都会产生感情。电影是从另外一种视角，让人看到爱情的本质或体现的因缘。

电影，尤其喜欢科幻题材，"他最爱看《变形金刚》。"对此，索朗仁波切虽然有些不好意思，仍点头认可。

我感到好奇的是，佛法和电影究竟有何关联？索朗仁波切表示，电影表达的东西非常直观，对人的身心影响很大。"我们看电影时会全心全意投入到画面和情感里。电影给予人的感受如同佛法里讲的禅定。"他解释道，禅定说的是将一个人的"身、口、意"融为一体，专注于某一事物上而不散乱的状态，"即使是一个经常修行的人，要保持两三个小时禅定的状态也是很难的。"而电影却可以让人在两三个小时内完全忘我投入其中。"如果将佛法的'营养'注入到电影里，就能把一些内在的精神传播出去。"

带着这样的想法，索朗仁波切开始大胆尝试，做监制，当导演，甚至亲自上阵为电影"献声"，用自己演唱的一些道歌和念诵的经文作电影背景音乐。

拍电影是一项浩大的工程，好在有一些影视圈内的朋友出手相助，其中不乏明星、名导，帮索朗仁波切解决了不少技术难题。不过，在他看来，技术永远都是为内容服务的，"电影的内在精神才是最重要的。"他又提到了《变形金刚》，"即便是机器，也被赋予了一种精神。"

"微时代"的"云端道场"

索朗仁波切很忙。采访中，那只倒扣在桌上的iPhone 5S不时响起微信提示音。仁波切拿起来，熟练地查看信息，回几个字，或对着手机说上两句话。微信已成为他与别人沟通的重要手段，这与眼下的年轻人别无二致。他还开了博客和微博，至今保持着刷微博的习惯。

近年，不乏一些"时尚活佛"、"新潮活佛"兴

杂志分享
QQ1564001698

起网上弘法，建立“云端道场”，更有人通过微博、微社区进行线上传道、线下与信徒见面的“佛教O2O”（“O2O”即Online To Offline，“线上到线下”的意思）尝试。

不过一开始，当弟子向索朗仁波切建议做网络推广时，被他婉拒，因为他认为这种做法不妥当。不过随着时间推移，索朗仁波切身边的朋友越来越多，他们有的希望得到指点，有的希望获得资料，而仁波切自己精力有限，不可能事必躬亲，于是互联网的便利体现出来了。他开始同意弟子帮他开通博客，建起寺院网站，在微博上与信众互动，回答他们各方面（甚至也有感情、爱情方面）的问题。

如今，他每隔几天就会更新微博，讲佛法真义，熬“心灵鸡汤”，偶尔晒一些美食照片，同时也关注一些社会热点，如乔布斯、日本大地震等。在“中国好声音”最火时，他甚至发过一条被PS过的“中国好活佛”贴图，该“潮贴”引得粉丝们纷纷点赞，留言称：“我将为你转身！”这让他不禁感叹“微时代”的力量。

索朗仁波切多次向我提到了“时代”二字。这个快速、拥挤、多变的时代，曾让世俗中的我们紧张而又兴奋，仁波切似乎也未能“免俗”。

时代推着每一个人向前走，仁波切遵循传统又带着好奇，虽然一开始有些抗拒，但还是顺应因缘，安然自如地在互联网的大潮中“快乐冲浪”。

最近，在自己的微博上，索朗仁波切突然提了一个有点“俗”的问题：“我的粉丝那么多，怎么博文转发那么少呢？”贡布笑着对我解释说：“师父是想搞清自己那1万多粉丝中，到底有多少‘僵粉’。”（感谢贡布、泽仁提供翻译）

责任编辑／雷东军　图片编辑／孙毅博　版式设计／介彬

杂志分享
QQ1564001698

对于生活在高原牧区的牧民来说，藏獒是不可或缺的家庭成员，对陌生人而言，它们是凶猛的野兽，但对主人来说，它们却是温顺忠诚的伙伴。自上世纪90年代末起，藏獒大量走出牧区，走向繁殖基地，从无人问津到价值千万，不断创造一个又一个神话。

藏獒

藏族人心中的神犬

朗顿·罗布次仁 撰文

高志勇 摄影

许多事物，一旦成为世人关注的焦点，就会造就远远超出它本身的价值，而这个事物也会失去原本的意义，藏獒也是这样。在我小的时候，西藏拉萨的大街上藏獒还是很常见，当然那些藏獒品种都不是特别纯正，它们和野狗混在一起，在大街上到处游走，尤其是在拉萨最重要的八廓街，一眼扫过去，看到的全是狗。白天，那些狗大多慵懒地躺在街边小商贩的货柜下乘凉，对来往人流从不理会，但到了夜里，世界便成了它们的天下，一个个抖擞了精神，狂吠着守护自己的领地。

那个时候，西藏人家的经济条件都不是很宽裕，养狗并不是件随便的事。后来，随着人们生活水平的改善，一部分家庭开始养狗了。藏族人家里养狗有些讲究，不是什么狗都可以养的，主要有两种狗，一种是小狗，另一种是大狗，喜欢小狗的一般养西藏长

杂志分享
QQ1564001698

毛袖珍狗，养大狗的首选就是藏獒。藏族把藏獒视为神犬，传说它是上天派来的使者，留在世间守护人们的领地和牛羊。

藏獒在藏族人心中有着特殊的地位

藏族天性是个爱狗的民族，我小时候，常听老人们讲，人的前世是狗，还说人类现在享用的一切原本都是老天爷分配给狗的，是人类生生夺过来的。我不知道这些说道出自何处，但听多了这样的说教，惧狗、敬狗的心理从此扎下了根，我对狗总有一份说不明的情感。

以前西藏养藏獒的大多数是王公贵族或有钱有势的家庭。这样家庭养的藏獒人们称之为“森弃”，这两个字完全是音译，“森”在藏语里是敬语，是“家”的意思，得到这样称谓的家庭，一般不会是普通家庭，在当地应该有着特别的威望；“弃”是藏语的“狗”，但与前面的“森”结合后，就不再是普通意义上的狗，可意译为“名门的卫士”。从这样的称谓不难发现藏獒在藏族人心目中地位的尊贵。那时，很多养藏獒的家庭，不止养一两条，最多的养十几条，而且都是品种特别纯正的藏獒。他们把家中优等的两条藏獒，用粗大的铁链拴在大门的两侧。对这样的家庭来说，藏獒守在大门口，只是个摆设，更重要的作用是用藏獒凶猛的气势向人们彰显这个家庭的富贵、兴旺。

在西藏的广大牧区，找一条品种相对纯正的藏獒，倒不是特别困难的事，藏獒作为牧羊犬，原本就来自牧区。牧民也都有养藏獒的习俗，虽然品种特别纯正的并不常见，但是养藏獒是生活所需。在牧民眼里，藏獒不仅仅是神犬，更是牛羊的守护神。因此，牧民家能养一条纯正的藏獒，被视为无上的荣耀。

牧民喜欢藏獒，还有另一个特殊的原因。在牧区，牧民对说唱格萨尔的英雄史诗有着特别的偏好。在长久寂寞的放牧日子里，牧人们塑造英雄，颂扬英雄，但他们想象的英雄应该是什么样子？应该具备什么样的品质？在我看来，这样一个英雄史诗中的英雄品格的塑造，很多灵感都来自藏獒。藏獒高大威猛的形象，忠诚、勇敢、不畏强敌的品格无一不暗合着牧人们对英雄的想象。

画家张大千笔下的藏獒

这张画是张大千晚年创作的彩墨自画像，画中张大千身边的黑犬是西藏獒犬，他在敦煌时所养，后死于四川。画此画时张大千眼患疾病，但画中的藏獒毛发蓬松，质感逼真，有很强的体量感，尤其头部最为细腻传神，由此可见画家对动物的细微观察，以及他对这条黑犬的怀念。

杂志分享
QQ1564001698

雪域高原的活化石

藏獒原产于青藏高原，古称苍貌犬，也被称为藏狗，是由一千多万年前的喜马拉雅巨型古犬演变而来的高原犬种，直到六千多年前才被驯化。藏獒主要生活在海拔3000—5000米的高寒地带，是犬类中唯一没有被时间和环境所改变的高原活化石。据美国藏獒研究中心得出的结论，马士提夫犬、大丹犬、纽波利顿犬、芬兰犬及德国牧羊犬等犬种都含有藏獒的基因。

从备受冷落的家狗变成炙手可热的商品

什么样的藏獒可以称得上品种纯正？现在藏獒市场上有着较为统一的标准，但这与藏族自己的认定标准有一些差别。千百年来，藏族在与藏獒的相处中形成了一套评定纯种藏獒的标准，而这个标准又直接地表现出藏族人受藏传佛教文化影响的审美心理。

藏族人说起藏獒，会很自然地想到“四眼腮红”，所谓“四眼腮红”是指藏獒的双眼上有两个褐红色圆形斑毛，乍一看像是有四只眼睛。据说，这两个斑毛原本是神兽的眼睛，具有识别妖魔的神奇能力。“腮红”是指有些藏獒的胸前有一块红褐色的毛，远远看去像是一溜褐红色的络腮胡子，非常威风。这两者同时具备者便是藏獒中的上品，而藏族人对褐红色的喜爱又与藏传佛教对于这种颜色的推崇有着密不可分的关联。

随着整个社会现代化进程的日益加速，西藏牧民的生活也发生了巨大改变，当牧民开始骑着摩托车放牧时，藏獒作为牧羊犬的用途正在慢慢走向历史。蓝天、白云、牛羊还有草原上威武的藏獒，似乎已经成为了记忆。藏獒，像一切失去实际用途的物种一样，似乎也只能等待着被自然淘汰。

但世事难料，自上世纪90年代末起，藏獒在市场上备受推崇。似乎是在一夜之间，藏獒热风靡全国甚至是全球，藏獒的命运一下子得到转机，从备受冷落的家狗变成炙手可热的商品。但凡谈论起藏獒，人们说得最多的是“贵”字。在拉萨，藏獒繁殖基地遍地开花，各种藏獒展示会一个接着一个，而一些名獒像明星一样被人们所熟知，它们的价格更是呈几何级增长。

藏族人非常忌讳做狗的生意，在藏獒热刚刚兴起的那段时间，他们还恪守着不买卖狗的传统。那时候，很多收购藏獒的人来到牧区，跟牧民处好关系，牧民觉得这个人是爱藏獒的

风靡一时的“藏獒热”

从上世纪80年代开始，由于藏獒的稀有性，“藏獒热”风行一时，养藏獒不但成为有钱人的爱好，还是很多人实现富翁梦的捷径。在国际犬类交易市场上，藏獒交易空前火爆，成交价动辄几万、数百万甚至上千万元已经是司空见惯。全国约有近300家不同规模的藏獒养殖基地和研究中心，这种生活在高原的犬种被运送到了全国各地，甚至国外。

延伸阅读

2005年11期
寻找野性藏獒

杂志分享
QQ1564001698

世界上最古老的犬种濒临灭绝

“藏獒热”的持续升温，使得藏獒从青藏高原开始大量外流，这种古老犬种的基础群数正在逐渐下降，纯种藏獒正濒临灭绝。与此同时，雪域高原生态环境的变化和牧民生活方式的改变，都是造成藏獒犬种退化的原因，加之外来犬种的混杂，现在已经很难见到纯种藏獒了。

人，会好好待自家藏獒，也就白送了。收购的人多了，便没人再白送了，需要拿些物品交换。后来，听说藏獒值钱了，也开始有人要价了。

随着藏獒热的不断升温，关于藏獒的传说越发让人感到神奇。我曾听到过藏獒与狮子搏斗的故事，常关注藏獒，在拉萨一些藏獒繁殖基地见过了不少藏獒。刚见到那些藏獒时，我被它们那种雄壮、霸气的形象所深深震撼，尤其是听到它们低沉、雄浑的叫声，看见那种像是要撕破铁笼冲出来的气势。不过，我心里总有些莫名伤感，不管这些藏獒是不是真的不畏强敌，但现在它们更像是一群被关押的囚犯，它们凶暴的眼神里深藏着的是某种忧郁、无助和焦虑。

或许，藏獒的价格还会随着商家的炒作不断攀高，或许，它们会走向更遥远的地方，住进更为奢华的狗舍。但是，我们也清楚，它们没有能力选择，更没有可能回到曾经的自由天地。

责任编辑／康静
图片编辑／马宏杰
版式设计／介彬

杂志分享
QQ1564001698

吕宇理：追逐闪电的摄影师

西藏是个能让高傲的人变得谦卑、空虚的人变得充实、失落的人得到慰藉的地方。

每当我将镜头对准这雪域高原上的美丽景色和人们淳朴、善良、清澈的眼神，感动油然而生。当一次次地摁下快门，我收获的是快慰和满足。照片凝固的每一个瞬间都是我最希望与家人和朋友分享的画面，这些画面的叠加是我对西藏的感受，是我在西藏最丰富的履历。

18岁那年，父亲送给我第一台相机，摄影从此成为了我生活中重要的组成部分。19岁时的一个暑假，我只身一人背着两台相机，第一次走进藏区采风；从此，我所有的摄影激情无不源于这片美丽、神奇的土地。

2006年出于西藏魅力的感召，我移居拉萨，开着越野车在西藏行走了30多万公里，走过所有进藏线路，深入过西藏所有地区，到过多个无人区腹地。近20个移动硬盘里，记录着8年来拍摄的几十万个瞬间。

每年夏天，拉萨进入雷雨季节，当一道道闪电划过，一场华丽而美不胜收的火光交响乐在夜空谱写。这预示着雨水的充沛与当地农作物的丰收，满地长出鲜美蘑菇的前奏，天空中的闪电预示着吉祥、生机与收获。

2007年以来，我开始潜心研究闪电的形成与规律，研究如何更好地拍摄瞬间即逝的闪电。除拍摄技巧外，我总结了一个安全原则：在越野车的后箱里架上三脚架，我躲在车里拍摄闪电。无数雷雨交加的夜晚，我都在追逐着天空中那瞬间的绚丽。当我拍摄的闪电作品被藏族民众欣赏和赞誉，人们在手机里微信、微博上不断转发，我内心的成就感在此得到莫大的满足。我也很乐意接受当地人们给我起的别名：追逐闪电的摄影师。

杂志分享
QQ1564001698

吕宇理

中国摄影家协会会员
西藏摄影家协会理事

拉萨河畔的闪电

在拍摄闪电时，一定要注意安全，而我的通常做法是在越野车的后箱里架上三角架，打开后箱盖躲在车里拍摄。

杂志分享
QQ1564001698

吕宇理

布达拉宫上空的闪电

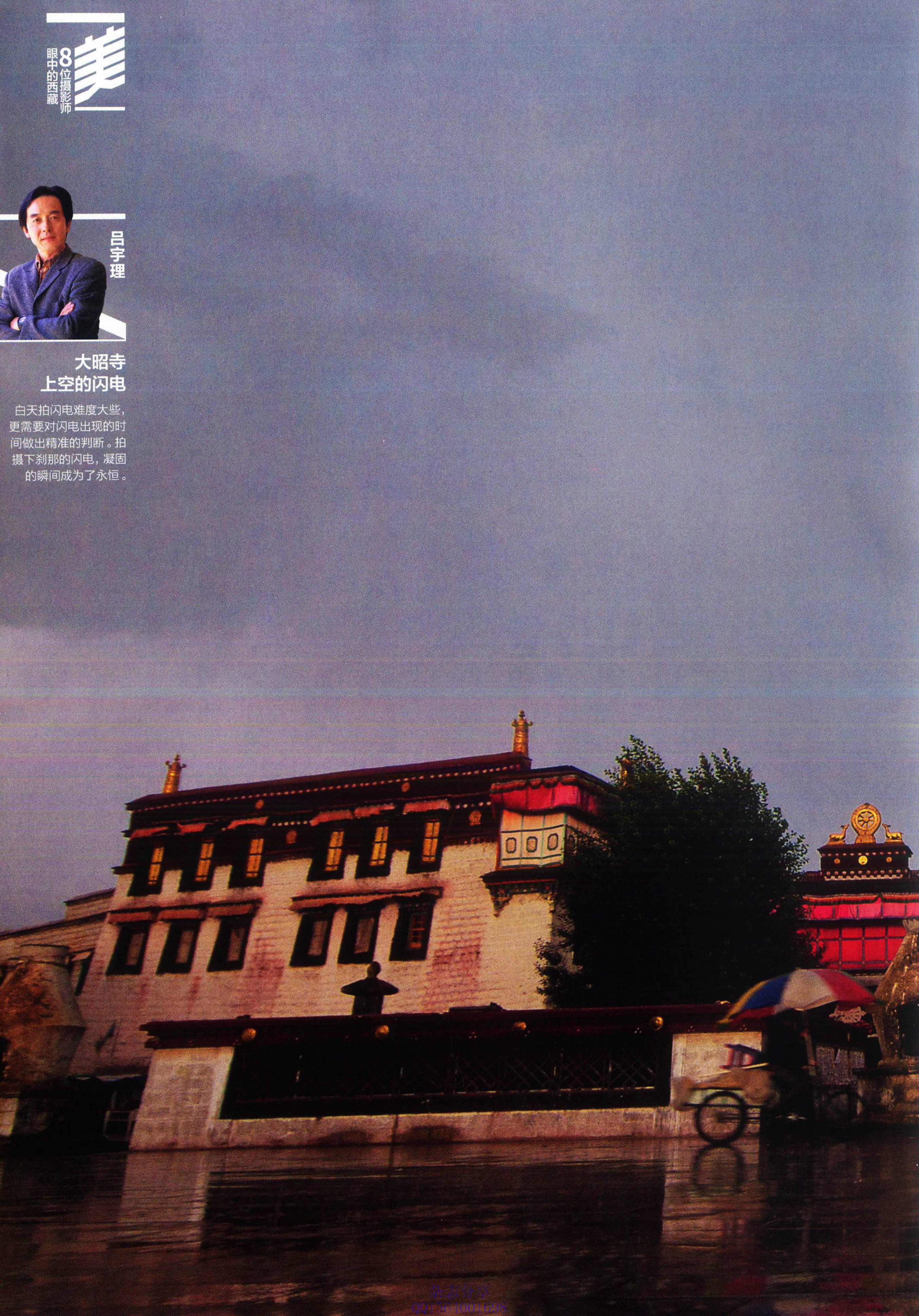
要拍好布宫上空的闪电，需要对雷电的走向有个预先的判断，这样方能提前找到最佳的拍摄角度。

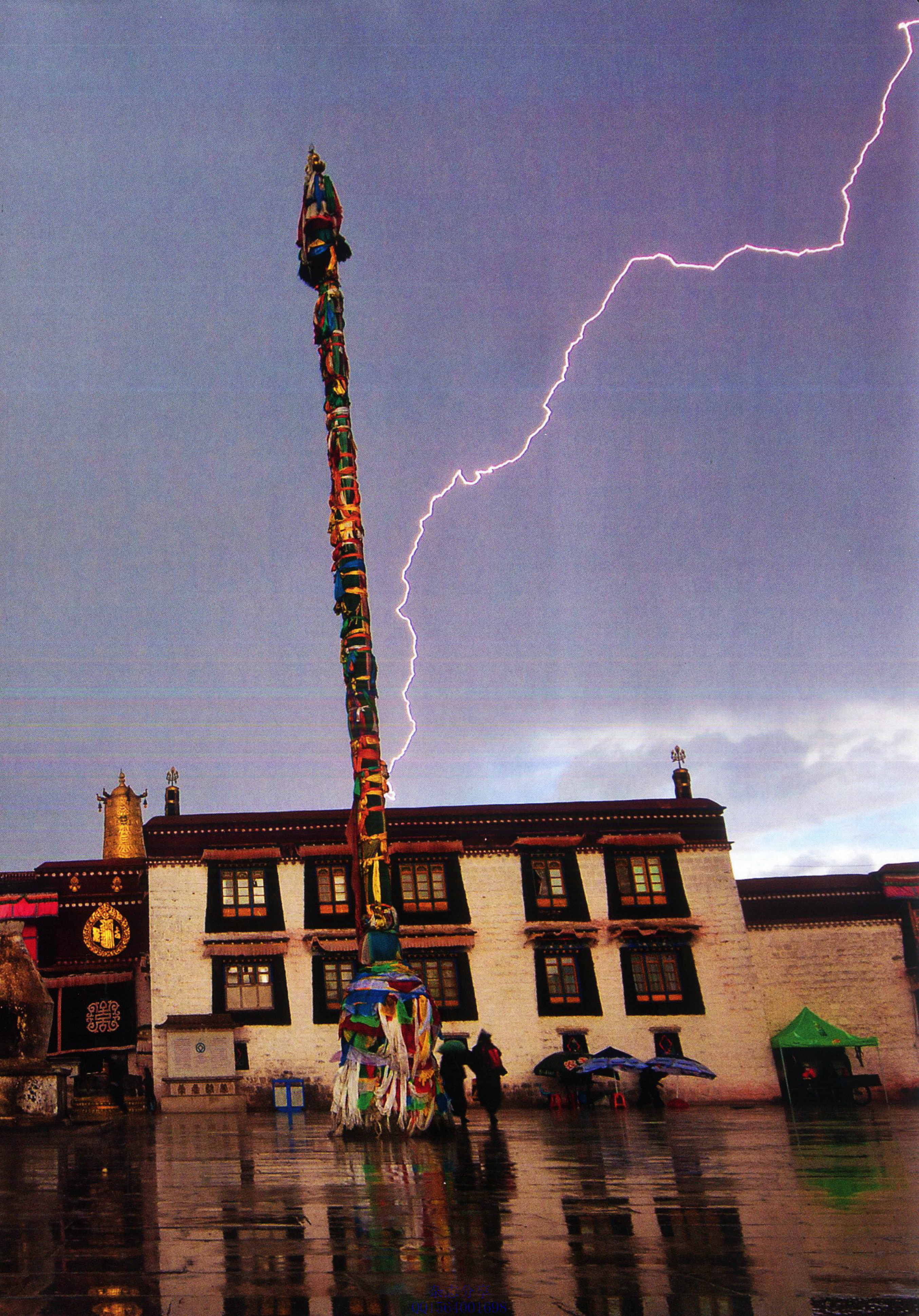
杂志介享
QQ1564001698

吕宇理

大昭寺上空的闪电

白天拍闪电难度大些，更需要对闪电出现的时间做出精准的判断。拍摄下刹那的闪电，凝固的瞬间成为了永恒。





杂志分享
QQ1564001698

吕宇理

八廓街上的闪电

这里是拉萨老城区的中心地区，见证着西藏各个历史时期的更迭，失落与繁华，变迁与跨越。我从容按下快门，等待着这道闪电划过夜空。

责任编辑／易蓉蓉
图片编辑／王彤
版式设计／介彬

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

区域

拉萨

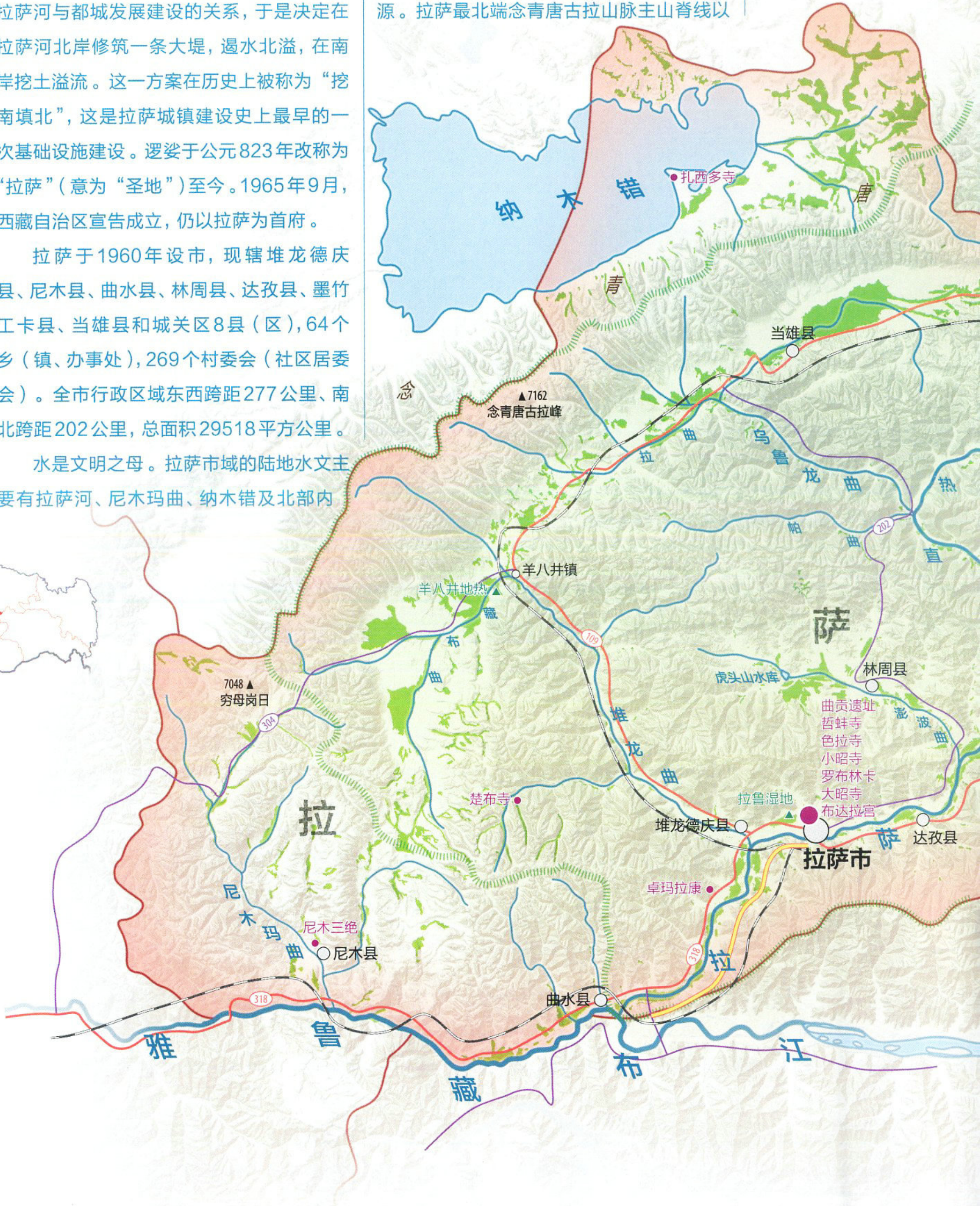
中国的大拉萨

拉萨河向西散漫而流，曾几何时，拉萨河随季节横溢，两岸沼泽遍地。

拉萨河谷最早的文化遗存是拉萨北郊的属于4000多年前的曲贡遗址，远古的曲贡人在拉萨河创造了原始农耕文化。公元633年，吐蕃王朝从雅砻地区迁都至曲吉河谷的卧马塘（后改称“逻娑”）。松赞干布认识到拉萨河与都城发展建设的关系，于是决定在拉萨河北岸修筑一条大堤，遏水北溢，在南岸挖土溢流。这一方案在历史上被称为“挖南填北”，这是拉萨城镇建设史上最早的一次基础设施建设。逻娑于公元823年改称为“拉萨”（意为“圣地”）至今。1965年9月，西藏自治区宣告成立，仍以拉萨为首府。

拉萨于1960年设市，现辖堆龙德庆县、尼木县、曲水县、林周县、达孜县、墨竹工卡县、当雄县和城关区8县（区），64个乡（镇、办事处），269个村委会（社区居委会）。全市行政区域东西跨距277公里、南北跨距202公里，总面积29518平方公里。

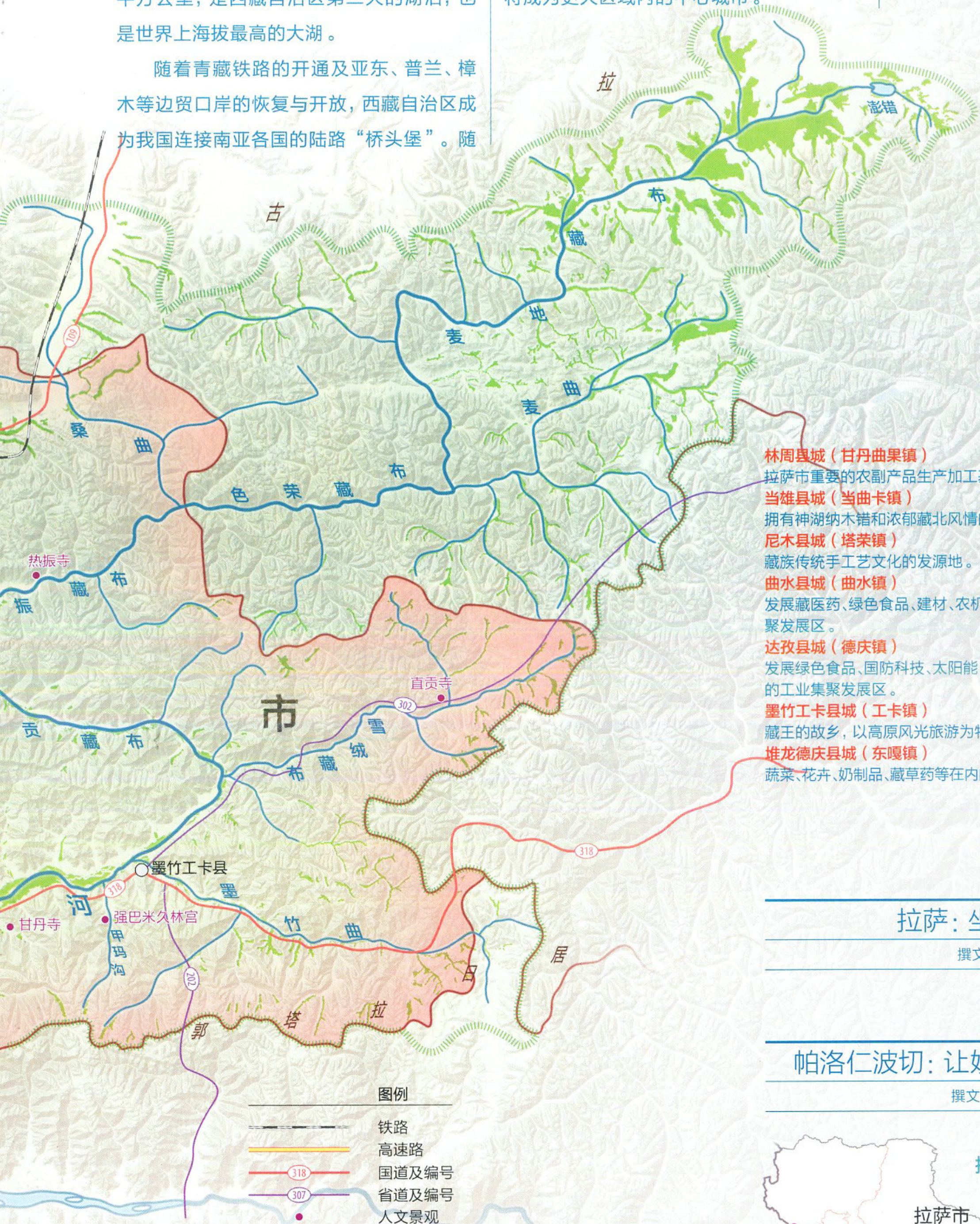
水是文明之母。拉萨市域的陆地水文主要有拉萨河、尼木玛曲、纳木错及北部内流区。拉萨河是雅鲁藏布江的一级支流，发源于澎错孔玛朵山峰下，在曲水县曲水镇附近汇入雅鲁藏布江。在市区范围内，拉萨河将河谷平原分割为南北两半。尼木玛曲位于本市西南部的尼木县，发源于念青唐古拉山脉的永久冰雪带，干流全长约80公里，水源相对稳定，是尼木县农田灌溉的主要水源。拉萨最北端念青唐古拉山脉主山脊线以



杂志分享
QQ1564001698

北属藏北高原内流区，面积约占全市面积的1/10，其中绝大部分地表径流汇入纳木错。纳木错湖面海拔4725米，湖水面积2022平方公里，是西藏自治区第二大的湖泊，也是世界上海拔最高的大湖。

随着青藏铁路的开通及亚东、普兰、樟木等边贸口岸的恢复与开放，西藏自治区成为我国连接南亚各国的陆路“桥头堡”。随着边境贸易规模的不断扩大，西藏自治区也日益成为南亚经济贸易圈的重要组成部分。拉萨将不仅仅是西藏自治区的中心城市，还将成为更大区域内的中心城市。



图中流域范围及湿地分布引自张镱锂等的“西藏自治区拉萨地区与拉萨河流域湿地分布图（2011）”

林周县城（甘丹曲果镇）
拉萨市重要的农副产品生产加工基地。

当雄县城（当曲卡镇）
拥有神湖纳木错和浓郁藏北风情的旅游服务基地。

尼木县城（塔荣镇）
藏族传统手工艺文化的发源地。

曲水县城（曲水镇）
发展藏医药、绿色食品、建材、农机加工等产业的工业集聚发展区。

达孜县城（德庆镇）
发展绿色食品、国防科技、太阳能、电力设备制造等产业的工业集聚发展区。

墨竹工卡县城（工卡镇）
藏王的故乡，以高原风光旅游为特色的城镇。

堆龙德庆县城（东嘎镇）
蔬菜、花卉、奶制品、藏草药等在内的农牧业综合开发区。

286页
拉萨：坐拥西藏之城
撰文/王成　摄影/车刚 等

300页
帕洛仁波切：让妙音传遍世界
撰文/王心阳　摄影/吕宇理

杂志分享
QQ1564001698

拉萨 核心

拉萨：坐拥西藏之城

拉萨河畔的那座王城，历经1400多年风雨，承受着来自不同时代的文化堆积。以它为核心的3万多平方公里山水间，集纳了西藏4000年历史烟云。本文作者多年旅居拉萨，他将带我们去经历拉萨古城的现代化巨变。并经由他的带领，我们把拉萨市域走遍。

撰文 王成

摄影 车刚 等

杂志分享
QQ1564001698

布达拉宫的金色祝福

2002年冬天的一个早晨，当太阳从拉萨城的东南方向升起来时，金色的光芒恰好照在布达拉宫身上。摄影师站在今天药王山观景台所在的位置，拍摄了这张照片。那天是个宗教日，藏民们的煨桑之烟氤氲着升起，给金色的布达拉宫增添了更为吉祥神圣的意味。如今，大理石质的观景台不再有煨桑的身影，这样的景象便再也见不到了。

杂志分享
QQ1564001698

我永远忘不了第一次见到布达拉宫的感受。长途汽车沿着笔直的街道和整齐的绿化树驶进了拉萨，那是2002年，拉萨还没有现在这么大，现代城市的一应部件倒是都有了，眼前全是混凝土楼房。我打车去布达拉宫，汽车转了个弯，司机说："到了。"我一时没有看见心目中的那座宏伟宫殿，司机见我表情疑惑，手指着说："在这里！"

在接近黄昏的斜阳下，路边山坡上果然有一系列形似摞起来的火柴盒般的红白建筑。我有点吃惊：难道这就是布达拉宫？我又有些沮丧：完全不似我心中那样恢宏，反而灰头土脸的，没有一点王室气象。

拉萨，就是以这样的方式迎接了我。

"老拉萨"的至高点

布达拉宫实在是应该给外来人以强烈的视觉冲击才对。1936年，作为英国使团成员进入拉萨的查普曼·斯宾塞（Chapman.F.S）在他的《圣城拉萨》（The Holy City）中曾经描述过："与世界上的其他建筑有所不同，布达拉宫既有纽约摩天大楼的神韵，也隐约与埃及建筑有某种联系……不仅布达拉宫的造型和色彩美得令人吃惊，而且它体积巨大，在布达拉宫南面低处的政府公园可以最好地欣赏到这种巍峨壮丽的美。"

是什么原因造成我和斯宾塞先生对布达拉宫的观感差异巨大？也许是因为我在抵达布达拉宫的过程中，穿越了太多水泥森林。现代建筑的密集、挺拔与猎奇设计，污染了我的视觉神

承重的拉萨河谷地

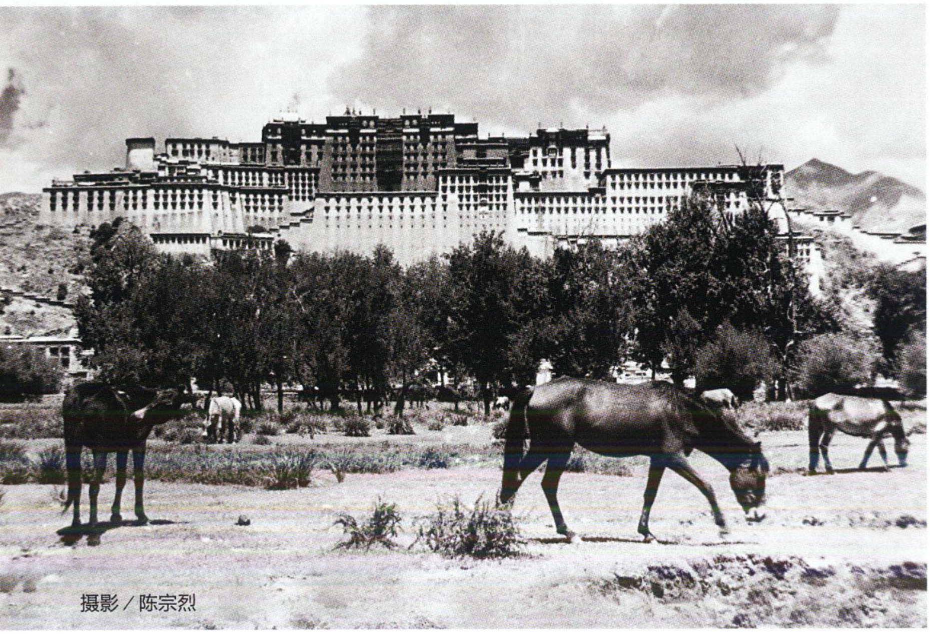
2014年9月，摄影师飞上蓝天，给阳光下的圣城拍摄了这张照片。拉萨河谷以极大的包容力承受着这个不断扩大的城市和生活其中的人群。在灰色屋顶之上，我们隐约找到了那个神圣的至高点——布达拉宫。这个昔日山谷中的神殿，如今被淹没在钢筋水泥的丛林中，神性的光芒不再强烈，而是显得隐忍（摄影/田捷砚）。右图是拉萨城区及其周边GOOGLE MAP影像。

杂志分享
QQ1564001698

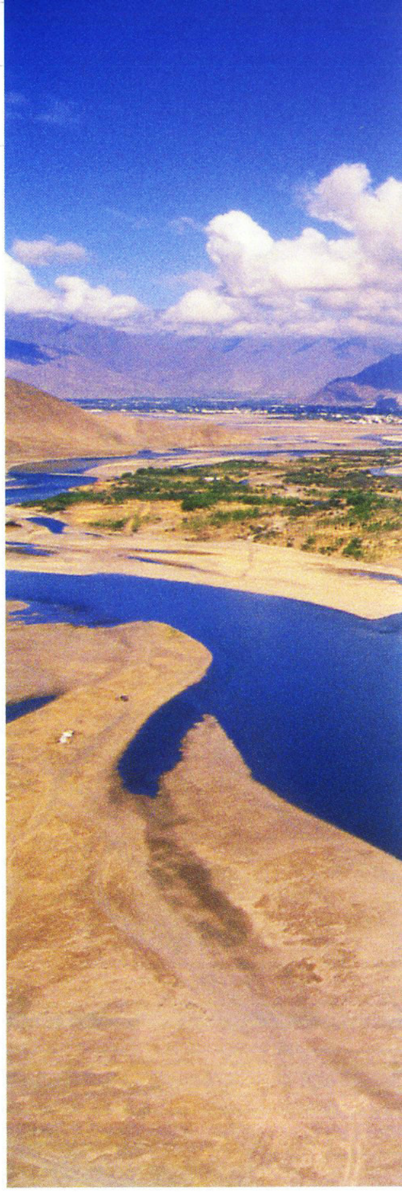
经。比起斯宾塞先生，我的“见识”要多得多。正如我的一位记者朋友在他的一篇有关拉萨的报道中所报怨的：“当你远道而来，最先让你知道自己已接近拉萨的，仍是雄踞在红山上的布达拉宫，但是，当你越来越接近这个城市时，布达拉宫消失在丑陋的所谓‘现代化’的高楼大厦之后。你进入拉萨的第一条路，名为‘江苏路’。随后，你会经过‘北京路’，看到‘上海广场’、‘山东大厦’。你也许会迷惑：我这是在哪儿？”正是因此，布达拉宫本

杂志分享
QQ1564001698

摄影／陈宗烈



摄影／陈宗烈



应带给我的神圣感和压迫感，只好消失在一片错愕中。

然而拉萨与众城不同之处恰恰在于——它有一个至高点——这个至高点不仅仅是地理景观上的，同时也是精神上的依止，这个至高点就是布达拉宫。

拉萨城区所在的拉萨河谷地带，东有觉母丝丝、东南有明珠孜日、西南有曲加拉日、西北有岗彭吾孜等大山围绕。南北两侧的山势平行延伸，河谷地势由东向西倾斜。在拉萨中心城区的道路上行走时，抬头可见四周雄伟的高山，这是拉萨区别于其他城市的重要特点之一。

在群山合围的这个宽阔平坦的坝子里，耸立着三座小山——红山、药王山和磨盘山，它们成为了老拉萨城市内部的至高点。身处城区，抬头便可见三座山体耸立于平地之上。人们攀上三座山顶，也可以鸟瞰城区。

这样宽阔平坦、土地丰饶、又有至高点的地形，对于冷兵器时代的国王来说，正是攻守自如的最佳落脚点——平缓的地势便于城市的建设，充足的水源满足日常生活的需求，中部利用平缓中突起的小山修建宫殿，便于军事上的防御。一千四百年前的

绝对的至高点

这三张照片分别是不同时期眺望布达拉宫的景象。两张黑白照片是陈宗烈先生于上世纪五六十年代拍摄的，彩色照片是车刚先生于上世纪80年代拍摄的。我们可以看到拉萨城在半个世纪以来发生着缓慢然而加速的改变。布达拉宫作为王城的至高点，永远是人们视线的焦点，它的唯一性和绝对性不会被时代消解。

杂志分享
QQ1564001698

松赞干布于是把新王城建在了这里，他的这一决策，成就了他统一青藏高原的大业。那个王城就是今天的拉萨。

松赞干布并不是第一个看中这块土地的人。早在距今4000年前，位于今天拉萨城北娘热沟曲贡村的曲贡人就已经在拉萨河谷平原上定居了。到公元7世纪，松赞干布选择这里作为政治中心之前，这里一度是一个牧场。传说松赞干布驱使山羊背土填塘修建大昭寺，人们便以“惹（山羊）萨（沙土）”作为都城的名称，在汉文古籍中称“逻些”。随着佛教的传入和兴盛，前来朝佛的人日益增加，于是围绕大昭寺逐步建立旅馆、商店、民宅、官府，形成了一条环形的八廓街。此后经历了长期的发展，形成了以大昭寺为中心的古城。

三座小山之一的红山又称普陀山，高98米，是松赞干布修建王宫的基座，这座王宫就是后来的布达拉宫。直到七世达赖喇嘛时期，在布达拉宫以西约2公里处建起了罗布林卡，以后成为占地36万平方米的大型园林。由此形成了以布达拉宫为中心，辐射八廓街、罗布林卡的拉萨古城。1906年，仅在大昭寺附近有一小片居住民房。到1935年时，略有扩展，在布达拉宫

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

前面出现了“雪村”居民区。到1950年，拉萨市居民约为3万人，城区面积不到3平方公里，道路全是土路，没有下水道设施。

也就是说在1950年以前，拉萨小平原上，红山、药王山和磨盘山一直是三个至高点，在很远的地方就可以望见它们。布达拉宫更是作为藏族人精神生活的重要支点而屹立在拉萨河谷中间，屹立在藏族人的视眼之内。

对藏族人来说，布达拉宫对他们的冲击，绝不仅仅是视觉上的。我的藏族朋友尼玛来自西藏昌都地区，他第一次到拉萨时，远远看见布达拉宫，眼泪刹那间涌出来，一边哭，一边念经。这样的经历，许多藏族人都有。

而据最新卫星影像的判读，2013年拉萨市城镇建设用地面积比1951年扩大了近20倍，最新人口统计数据显示，拉萨市区人口已经达到25.74万人（流动人口10.07万人）。

这座迅速成长的城市，将如何保持住曾经的地理至高点和它们的神圣意义？这是现在的城市规划建设者们最费心思的一件事。我看到《拉萨市城市总体规划（2007—2020）》有这样的说法：“根据各景观建筑或观景点在中心城区的地位、作用和实际景观、观景效果，确定以布达拉宫、大昭寺、色拉寺、哲蚌寺、市行政中心、火车站广场、纳金大桥、川藏公路为高度控制视点。”

何为“高度控制视点”？规划书中这样写道：“布达拉宫是城市中心的至高点，也是游客俯瞰拉萨的主要观景

转经路上不停歇

作为一个藏传佛教圣地，拉萨自吐蕃早期就开始形成了固定的转经路线。如今，拉萨城有4条转经路最为著名。囊廓是大昭寺内围绕觉康主殿的转经道；八廓是围绕大昭寺的长约0.8公里的转经道（藏族人认为转八廓相当于把藏地所有重要寺庙的驻拉萨办事处也转过了，也就相当于转过藏地所有寺庙）；林廓是围绕大昭寺、小昭寺、布达拉宫、药王山等一切重要宗教圣迹的转经道；孜廓是围绕布达拉宫的转经道。这些道路，除囊廓以外，都对拉萨老城的空间布局起到过决定作用。左图为八廓街上的转经人。

杂志分享
QQ1564001698

点，在城市空间景观结构中，拥有核心地位。大昭寺是拉萨重要的寺庙建筑，站在大昭寺的二层平台，可以清楚看见近处的布达拉宫和远处的色拉寺。规划严格控制自大昭寺至布达拉宫和色拉寺的两条视线廊道，确保廊道内没有过于突兀的建筑。此外，为了确保站在大昭寺广场观赏大昭寺时，背景不会出现对于大昭寺主体建筑景观有干扰的其他建筑，规划同时严格控制大昭寺东侧的建筑高度。哲蚌寺和色拉寺均位于拉萨北山，身处寺庙内，可向南俯瞰拉萨。规划严格控制哲蚌寺、色拉寺周边建筑高度，保持其俯瞰的观赏效果。于2006年落成的拉萨火车站是拉萨城市的新地标。站在火车站广场，可以向北看见拉萨北山上的哲蚌寺。规划建立自火车站广场至哲蚌寺的视线廊道，严格控制廊道内的建筑高度，确保观赏的最佳效果。纳金大桥和川藏公路是跨越拉萨河重要的交通廊道，也是城市入口处重要的景观控制节点。规划严格控制由这两处看布达拉宫的视线廊道内的建筑高度，确保观赏的最佳效果。”

归根结底，这样的规划思路基本上是为了旅游者考虑的。我们来看下面的一组数字。

2006年，青藏铁路通车。2007年，拉萨市旅游接待人数突破274万人次，比2006年增长61.2%。2010年，拉萨市旅游接待人次达到480万人次，旅游年收入50亿元；专家预计，2020年拉萨的旅游接待人次将达到700万人次，实现旅游年收入170亿元。

现在，布达拉宫成了一处旅游景点。曾经，为了保护布达拉宫，每天限制游客数量不超过850人，在2006年青藏铁路开通前，这一限制已放宽到1500人，铁路开通后，限客数猛涨到2300人。

2002年的拉萨，多少还有一些“灰头土脸”。时至2005年，西藏自治区成立40周年大庆之际，布达拉宫南面的一大片土地被铺上了花岗岩地砖，一个巨大而干净、镶着花坛的广场从此铺陈在布达拉宫面前。

我承认，当广场修起来之后，我就很少站在布达拉宫南面向它行注目礼了。

杂志分享
QQ1564001698

摄影／阿旺洛桑

藏历新年的拉萨集市

2012年藏历新年之际，拉萨市民在八廓街露天市场置办年货，按照传统，人们要买许多供品摆在柜子上，祈求神佛保佑来年安康。传统的藏族人对藏历新年十分重视，这个节日的地位相当于汉族的春节。因为这个节日同样有辞旧迎新的寓意，所以人们总要在节前把供奉给神佛的物品以新换旧一番，以图吉祥。不过，这样的年货集市已经移到了别的地方，将不会在八廓街上出现了。

“放大”了的拉萨

我在拉萨居住的那几年，搬了三次家。前两次都是租住在八廓街的藏式老房里，第三次搬家，是因为房东要把老屋改建成家庭旅馆，他认为这样挣钱更快些。而在那个时候，几乎所有老城原住民都像我的房东那样思维。于是我在古城里再也找不到住处。那是在2009年，我搬到了位于拉萨河南岸的堆龙德庆县境内的柳梧新区。

位于拉萨西郊的堆龙德庆县，是近年拉萨近郊发展最快的地区之一。历史上，堆龙德庆县的开发很早，松赞干布时它已成为逻些（今拉萨）的“粮仓”。21世纪，青藏铁路开通后，给拉萨带来了大量的客流，这些客流从堆龙德庆县的柳梧乡走向藏区，又从这里返回内地。2007年，人们计划围绕拉萨火车站所在的柳梧乡，建设一个新城区，使之成为拉萨第二行政区，从而使拉萨城市的面积扩大一倍。

拉萨地处河谷，周边山体林立，城市用地狭长，而狭长的拉萨河谷并没有为这座亟需扩展的、既古老又崭新的城市提供更多的建设用地，这座在河谷中的城市，要寻找更多的生存扩张空间。因而在1995年版和2007年版的《拉萨市城市总体规划》中，“东延西扩，跨河发展”始终是拉萨城市建设的战略布局，这其中最重要的就是跨过拉萨河，在河南岸建设这座全新的行政区：柳梧新区。

尽管被迫离开了拉萨老城，我还是比较满意我在柳梧新区的住处：从我的阳台可以直接眺望到哲蚌寺与布达拉宫。

在这个像摊饼一样被快速扩大的拉萨城，外来人口如我们最感兴趣的，可能并非居住条件的改善与否，而是传统建筑、古城格局、历史记忆以及传统生活方式在新形势面前的遭遇。我就曾拿着拉萨驴窝餐厅阿坚老板自制的拉萨古城地图，在古城里搜寻探索，几乎每天都会发现老房子被拆掉、新建筑取而代之的情景。不消说，几年下来，我也为阿坚更新他的古城地图提供过线索。

古城住久了，就会认识一些老人。现年69岁的霍康·强巴丹达是大贵族“霍尔康萨”（简称霍康）家族的后代，这个家族在西藏有两百多年的历史，其血脉可以上溯到14世纪前叶进入西藏的蒙古贵族。老人一直研究西藏文化与拉萨风俗，我在拉萨老城居住的日子里，时不时被邀请参加老人的“红茶会”。在八廓街的一个老旧红茶馆的二楼，有一次，老人给我看了一摞稿纸，上面是他细心写下的老拉萨的“城市功能区”，这些建筑大部分消失于70年代末、80年代初：

§ **27**个菜地，每一个都有名字，大部分是回族人在耕种，一些贵族也有私家菜园。

§ **13**个磨面坊，主要由回族人经营。

§ **10**个黄房子，同仓央嘉措的风流韵事有关。

§ **9**个大的公共马厩，人也可以寄宿。当时出入在拉萨的商人们都依靠马队运输货物。

§ **1**个大型的公共挤奶牛圈，使拉萨的奶制品供应充足。

§ 城市中有**4**个小型林卡。

§ **1**个公共水井，此外，还有**1**个专为大法会使用的水井比较著名。

§ **20**个拉康。

§ 氆氇的染坊和卖坊，大的有**3**家。

杂志分享
QQ1564001698

核心

§ **17**个商店，经营者包括藏族人、汉族人和尼泊尔人，分布在八廓街一带，商品涉及建材、金银加工、镜子、毛料和汽灯。汉族人则主要经营绸缎和瓷器。

§ **27**户康巴商人，他们主要经营茶叶，由马队从雅安运输到拉萨。

§ **3**个汉族餐馆。

§ **12**个土地庙。

§ 大、小昭寺。

§ **9**个拉让（行宫）。

§ 一个警察总局，在冲赛康附近，分为四个派出所。

§ 军营。

§ 有名的桥有**5**座。

§ **61**个大贵族的宅邸。

在老拉萨原住民的记忆中，现代工业开始进入拉萨，是从1956年青藏公路通车以后开始的——从那个时期才开始有大型汽车连续出现在拉萨街头。那时的拉萨，人口只有3万人，城市周围都是长满芦苇的湿地，路上只有马蹄声，行人走到琉璃桥才算进拉萨城。

半个世纪以来，拉萨的发展是从东往西的。在发展初期，西边作为交通带与农场；东边则仍然作为老拉萨的生活区。东、西之间曾经有一定的空白地带或者待连接带，其填补、连接完成，则是在上世纪80年代，直到那时，才形成一个今天我们看到的整体的现代拉萨城。

现代建筑开始出现，也即拉萨新城市的雏形，定调于上世纪90年代初期。1992年，拉萨市放开私人建房，开发商大量建房，吸引了很多人由市中心向外围迁移。西部建了新城，几乎没有藏族特色。许多拉萨外的藏族人，也蜂拥到拉萨，买房建房。这里的民居有藏族特色，但因为是各自私建，致使布局混乱、污水横流。有学者认为，人们今天在拉萨所见到的建筑风格混杂的原因，要归于那个时期的建设运动。

过去的十几年里，拉萨市疯狂扩张，就连拉萨河里都出现了两座繁华岛屿："太阳岛"与"仙足岛"，前者是拉萨第一个新兴商业区，后者的功能则主要是一个居住区。

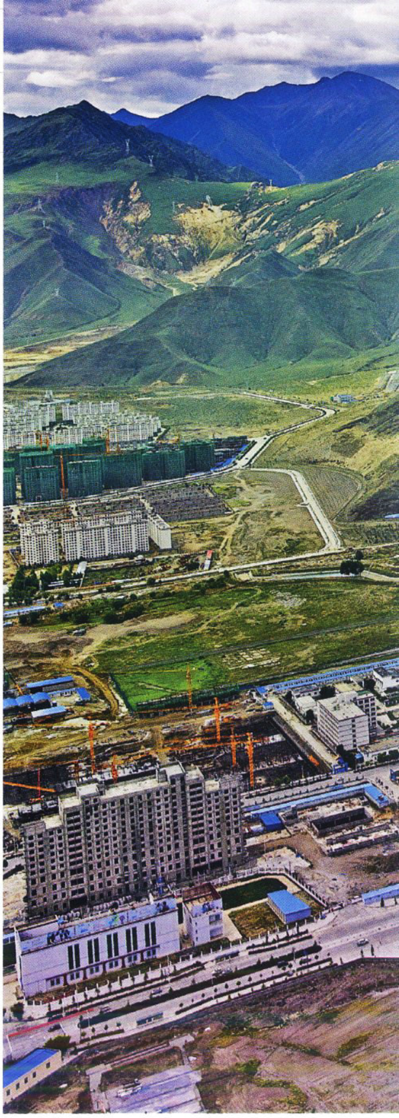
拉萨市政府网站公布，拉萨人均居住面积已经由1959年的7平方米增加到25平方米。

居住环境和城市风貌的改变，会给居住者和路过者带来什么样的心理暗示呢？我的一位朋友曾在2006年5月17日下午站在大昭寺和布达拉宫之间的宇拓路上进行观察，10分钟之内，经过他身边的有100多人，其中没有一个人穿藏族传统服装。这当中当然会有藏族人，但他们似乎在悄悄地放弃自己的民族服装。

2014年7月，已故的全国政协副主席阿沛·阿旺普美的儿子阿沛·普美先生回拉萨小住了几日，此前他一直旅居美国，这是他多年来第一次回拉萨探亲访友。旅行结束之后他回到北京，当被问到拉萨见闻时，他只是说："拉萨变化可真大啊！"

城外的"大拉萨"

我与其他"藏漂"们不同，他们大多喜欢到边远蛮荒之地探险，而我，则更喜欢把一个地方"吃透"。我的第一个目标，就是想走遍拉萨城区之外的"大拉萨"，也就是说，除了城区那60多平方公里土地以外，在拉萨地级

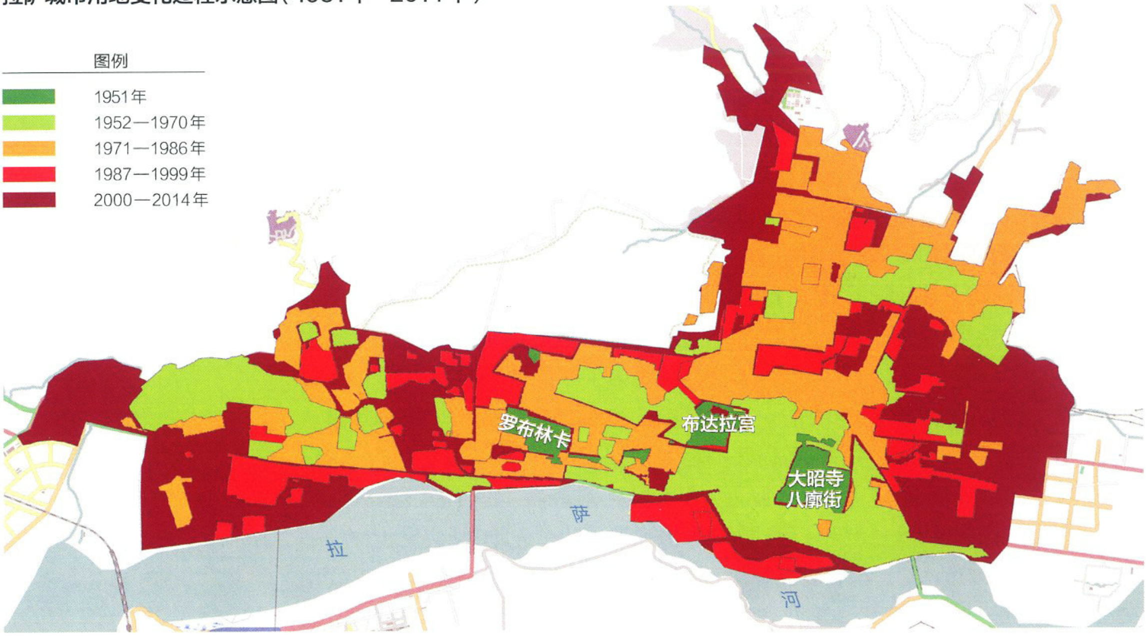


向现代化迈进的拉萨

2004年，以拉贡机场路为界，北抵金珠西路、南达堆龙曲、东缘拉萨市中干渠尾水段的这片面积2.52平方公里的地域，被正式命名为"国家级西藏拉萨经济技术开发区"。图中所拍摄的是建设中的柳梧新区。建成后的柳梧新区，将是拉萨市目前设计标准较高、功能较完善的现代化城市区域（摄影／田捷砚）。右图是拉萨城市用地变化过程示意图，其中1951—1999年的城市用地数据由张镱锂提供并制图，2000—2014年的城市用地数据由龙瀛提供并制图。

杂志分享
QQ1564001698

拉萨城市用地变化过程示意图（1951年—2014年）



杂志分享
QQ1564001698

市的行政范围内，还有近3万平方公里的土地等着我去探访。

第一次走出拉萨城区，是因为加入了一个由外国人组织的徒步活动。徒步路线是从墨竹工卡县的甲玛乡走到山南的桑耶寺。从拉萨沿川藏公路东行70公里，就来到甲玛乡所在的一条宽阔的山谷。谷地两侧山势平缓，山脚下的村庄和耕地错落有致地向沟内延伸。这里有一条全长20公里、最宽处只有6公里的山沟"甲玛沟"。雪山融水形成的河流顺沟而下，滋润着黑色的土壤。甲玛沟越往里走越狭窄，当走到雪山脚下、翻过山隘，就能到雅鲁藏布江畔的桑耶。这条穿山道，曾经是拉萨河谷与山南之间的重要通道，可以直抵桑耶、乃东，到达雅砻部落的大本营。

我之所以参加这次徒步活动，主要是为了来看甲玛沟。早在吐蕃王朝时期，这里曾是吐蕃王室的活动中心。公元6世纪，松赞干布之父囊日论赞率部跨过雅鲁藏布江，北越雪山屏障，攻下了当时属于苏毗的甲玛等地，并在此地的赤康村修筑了甲玛明久林王宫，简称甲玛王宫。后来建立了统一大业、并把王城迁往拉萨的松赞干布就出生在这里。这里也是已故的全国政协副主席阿沛·阿旺普美的家乡。小小一条山沟，出了两个大人物，这足以让甲玛沟人自豪不已。不仅如此，元代卫藏十三万户之一的甲玛万户府就设在甲玛王宫，前述那位贵族后代霍康老人的家族庄园就建在赤康村。

第二次走出拉萨，是往西行，在距拉萨西北60多公里处的堆龙德庆县古荣乡，有一座名为"楚布寺"的寺庙，这个寺庙是藏传佛教噶玛噶举派在西藏的主寺，至今已有800多年的历史了。楚布寺的创建者都松钦巴是藏传佛教活佛转世制度的奠基人。他在示寂之前嘱咐弟子们他将"乘愿再来"。后来，其弟子们将寻访到的一名灵异儿童认定为噶玛巴活佛噶玛拔希曲吉喇嘛。噶玛拔希圆寂后，其弟子根据其遗嘱寻访到下一世。至此，活佛转世作为一项制度，首先在噶玛噶举派中正式出现，以后被藏传佛教其他各派效仿。噶

杂志分享
QQ1564001698

拉萨农区的春耕仪式

直到今天，拉萨周边的农区仍然保留着春耕仪式的习俗，更可贵的是，这个仪式仍然是农民自发组织的，满怀着原始的祭祀精神。春耕仪式在每年春天农民第一次下地干活之前举行。传统上仪式中的农耕工具一定由牦牛扮演，仪式结束后真正农活开始的时候，再由拖拉机等现代机械上阵。图中所示为春耕仪式结束时，农民把手里的糌粑面粉抛向空中，以祈求今年粮食丰收。

摄影／普布次仁

玛巴活佛转世系统在西藏历史上的政治和宗教领域都发生过重大影响。因此，楚布寺是我第二次冲出拉萨城的首选。从楚布寺出来，我顺路探访了堆龙德庆县东嘎镇的桑木村，据说，这个村的名字是莲花生在此修行时所起，这里还是三世达赖喇嘛的诞生地，其出生地的寺庙至今保存完好。

拉萨的几个县域，几乎都各自拥有着西藏历史上起到过重要作用的寺庙，如达孜县的甘丹寺、林周县的热振寺等。在宗教与政权密不可分的西藏历史进程中，重要寺庙被聚集在拉萨城市的周边也是历史的必然。探访它们，就是在摸索西藏的文脉。

第三次出走，我依然朝向西行。这回走远了一些，来到了距离拉萨城区140多公里的尼木县。“尼木三绝”是拉萨人挂在嘴边的一个说法，藏香、藏纸和藏文雕版，一齐出现在这个雅鲁藏布江中游北岸的乡下。作为藏文之父吞弥·桑布扎的故乡，尼木县的藏文化气氛十分浓郁，藏文化传统也保存和继承得很好，所以享有“藏民族文化摇篮”之称。所谓“尼木三绝”，指的就是尼木县吞巴乡吞达村的藏香、塔荣镇塔荣村的藏纸和普松乡普松村的雕刻。

从尼木返回拉萨的路上，可以在雅鲁藏布江与拉萨河的交汇处的曲水县俊巴渔村歇脚。这个村落住着几百户人家，千年来世代以打鱼为业，是西藏仅有的一个以打鱼为生的渔村。在有忌捕、忌食鱼类习俗的西藏，它的存在的确比较特别。因此是值得亲眼见识一下的。

从拉萨城区往北去，距离拉萨200多公里处，是拉萨行政区境内最特别的一处——位于藏北草原的当雄县，拉萨人因拥有当雄而拥有了著名的圣湖纳木错，同时拥有了牧区草场的自然风光。

面积3万平方公里的拉萨市域，集纳了西藏上下4000年的历史进程。如今，在青藏线与川藏线两条主要交通干路的带动下，散布拉萨市域四面八方的县、乡、镇，正在缓慢然而急切地加入到中国现代化发展的队列中去。

责任编辑／刘晶
图片编辑／王彤
版式设计／介彬

杂志分享
QQ1564001698

拉萨

活佛

帕洛仁波切：

我跟着人流沿着大昭寺的外墙，顺时针绕行到大门外广场一角，去见一位年轻的转世仁波切——帕洛仁波切。与他见面之前，我的脑海中想象着：这位藏传佛教直贡噶举派“米拉日巴道歌”第42代传人、拉萨羊日岗寺的六世帕洛仁波切，究竟会为我这次采访带来哪些不同凡响的内容呢？

前不久，就在拉萨市西藏自治区群众艺术馆举办的《米拉日巴道歌音乐会》汇报演出中，帕洛仁波切已经给了我颇为意外的感受：没想到，一个似乎与世隔绝的佛教修行者，竟然可以唱出高山流水般的天籁之音，那种清雅的佛韵可以直抵听者心田。

那场演出中，身穿白色衫裙的帕洛仁波切结跏趺坐在彩绘法座上，闭目吟唱出很悠长的连音。在两位吉他手和一位藏鼓手的配乐中，帕洛仁波切间或拿起法座前小桌上的法铃敲击一下，作为两段之间的间隔。他时而双手合十，时而右手执耳，或吟诵或长歌，从《三皈依》到《遥唤根本上师》、《尊者礼赞歌》……一曲曲古老又美妙的道歌与舞台背景墙上的白衣尊者、白莲花等渐渐融为一体。随着轻击的法铃，琴弦的泛音，幻境被打破，才又把听者的思绪牵引到当前。

随后，在上海举办的一场“佛教音乐荟供”后，帕洛仁波切还特意在自己的微博中写道：“感谢亲临《米拉日巴道歌音乐会》On Stage现场的所有朋友！”

可以说，还未谋面，帕洛仁波切已经先“声”夺人，通过他的声音告诉我，他一定有着某种特别之处，让我对他的这次采访有了更多期待。

32岁的帕洛仁波切穿着时下流行的休闲外套，转过大昭寺广场一角，来到见面地点——二楼临街窗口的座位。初次见面，我很难将他和拉萨街头的年轻人区分开。不同的是，他的外套里面是一件黄色

帕洛仁波切本寺
拉萨羊日岗寺
效果图
绘图／韩江

让妙音传遍世界

撰文 王心阳
摄影 吕宇理

作为藏传佛教直贡噶举派“米拉日巴道歌”第42代传人，拉萨羊日岗寺的六世帕洛仁波切给人的感觉是一个很“潮”的年轻人。他不仅是社交媒体上的活跃分子，还熟谙现代文化艺术传播方式。如今，他一直在践行着他的理想：以唱诵米拉日巴道歌的方式，把藏传佛教文化传遍世界……

2014年8月，帕洛仁波切在拉萨北郊山上为拉萨市祈福。小时候，帕洛仁波切常常跟随身为直贡梯寺大成就者阿贡仁波切转世灵童的父亲去寺庙礼佛。后来他听到直贡梯寺住持顿珠堪布吟唱米拉日巴道歌之后，心生欢喜，开始学习演唱道歌，并萌发了以唱诵米拉日巴道歌来传播藏传佛教文化的思想。

帕洛仁波切

藏传佛教噶举派活佛

1982年出生

本寺／拉萨羊日岗寺

7岁在拉萨墨竹工卡县直贡提寺出家；8岁被直贡琼赞法王认定为直贡噶举羊日岗寺第六世帕洛仁波切；28岁开始在拉萨市曲水县的西藏佛学院任教

的衬衫，表示了出家人的身份。落座后，他不慌不忙从包里拿出一只精致的铜质香炉，熏上他父亲亲手制作的直贡藏香，然后开始了我们僧俗之间的对话……

7岁出家，身为直贡噶举大活佛的父亲单独为他“开小灶”

“父亲是我的第一任老师，也是我终身的上师。”我们的谈话是从帕洛仁波切的父亲开始的。

帕洛仁波切的父亲出生于拉萨附近的堆龙德庆县，4岁那一年，被第十六世噶玛巴与两位直贡法王共同认定为直贡梯寺大成就者——阿贡仁波切的转世灵童。直贡梯寺位于拉萨市以东墨竹工卡县境内雪绒河边的悬崖峻岭中，1179年由直贡巴·觉巴吉天颂恭创建。作为直贡噶举传承的祖庭，直贡梯寺在历史上出现过诸多大成就者，其中阿贡仁波切以一生实修、证得神通而享誉雪域高原。

2014年6月18日，在拉萨市西藏自治区群众艺术馆举办的《米拉日巴道歌音乐会》汇报演出中，身穿白色衫裙的帕洛仁波切正在闭目吟唱米拉日巴道歌。米拉日巴创作了许多证悟道性的诗歌，后由其弟子收藏整理成《米拉日巴十万道歌集》，收录道歌近500首，由直贡梯寺的历代「赤奔」传授师和其他闭关修行者们口耳相传至今。

杂志分享
QQ1564001698

2014年8月，帕洛仁波切在拉萨市墨竹工卡县参加佛事活动。在信众面前，他是一个令人尊敬的转世尊者。而在公众面前，"80后"的帕洛仁波切看起来很"潮"，他时常出现在北京、上海等大城市的演出舞台上，不仅与诸多中国当代的优秀音乐人合作，还与藏族民间原生态歌者同台，为米拉日巴道歌的推广在作努力。

后来，帕洛仁波切的父亲选择了在家居士的修行方式，并被分配到拉萨的罗布林卡工作，负责整理和修复藏经阁里那些在"文革"期间被打乱的4000多部典藏经文。其中《直贡噶举大法库》的收集、整理和复制，是父亲与藏学家贡觉嘉措等人，经过长达20多年完成的，这也是当今直贡噶举传承最完善的古籍文献。

帕洛仁波切的母亲出生在拉萨。从母亲那里，他获得了完全不同的另一种情感。有时，帕洛仁波切觉得，正是父亲的严厉让他感受到了母亲的慈悲。母亲还做得一手好女红，他从小到大所有的袈裟也是她一手缝制的。

7岁那年，帕洛仁波切就自愿出家了。"当时很可能是因为父亲经常带我去他曾出家的寺院礼佛，看到寺院里面的师父们很悠闲自在，诵佛经，吹法号，觉得很有趣，就说'我要出家'。"帕洛仁波切如此解释他最初出家的动机。就像大多数藏族家庭一样，如果小孩提出要出家，父母总是会支持，而且心生欢喜的。

"当然今天有些朋友会说，这也许是你对前世生活的记忆，在冥冥之中产生的要回到前世状态的一种心愿。"不管怎样，从7岁开始，帕洛仁波切要开始学习经文。8岁那年，他被直贡琼赞法王认定为直贡噶举三大祖庭之一的羊日岗寺的第六世帕洛仁波切。

在被认定为仁波切后，羊日岗寺、亚玛日禅修院的僧人们专门来到帕洛仁波切的家里，和他父亲共商帕洛仁波切的教育问题。他们认为按照传统，帕洛仁波切应该在寺院接受培养，但帕洛仁波切的父亲却担忧，在寺院中年幼的小仁波切常常被置于过高的地位，或者经常被请去信众的住处做法事。若还未达到足够的修行，这些频繁的法事活动反而会给孩子造成恶果，耽误修学的最佳时机。

于是父亲决定，让帕洛仁波切留在家中，由他亲自教授帕洛仁波切。父亲的教育方式是自由和开放的，他会结合孩子本身的兴趣和爱好来因材施教。比如帕洛仁波切喜欢音乐、绘画，为了支持他的爱好，父亲不仅花费近一个月工资买来一台电子琴，还请来罗布林卡唐卡艺术家格隆来做儿子的老师。当然父亲也是很严厉的老师，如果背不出经文，即使是当着客人的面，帕洛仁波切也会受到体罚——双手举着写藏文用的木板罚站。

被道歌的哲理和意境"俘虏"

"我对音乐的迷恋来自家庭。父亲拉得一手出色的手风琴，母亲会吹口琴，而我学会的第一件乐器是笛子。小时候过林卡（"林卡"即"园林"，过林卡是藏族人最普遍的休闲娱乐方式，相当于内地人的"踏青"、"郊游"），我们一家就能组成一支小乐队。"帕洛仁波切的这番话让我了解了他身上那种音乐天赋的根源。

在历史上，羊日岗寺经常举行年度法会，僧人们熟识显密仪轨，金刚舞蹈、音乐技艺和美术装饰技能都享有盛名。而帕洛仁波切从小对音乐、舞蹈、绘画都很感兴趣，因此学习动力很足，很快就掌握了很多技能，如跳金刚舞，吹奏法号、唢呐等。虽然经历"文革"损毁后羊日岗寺一直没能重建，但是帕洛仁波切还是经常有机会到祖庭直贡梯寺参加法

杂志分享
QQ1564001698

2014年9月，在修行的山洞里，帕洛仁波切在潜心研习米拉日巴道歌。道歌的创造人米拉日巴尊者就以在山洞里苦修、悟道而闻名。帕洛仁波切认为，道歌具有让人内心平静的力量，但这种力量并不仅仅来自传唱者的演唱技巧或嗓音条件，更多取决于传唱者对米拉日巴尊者的信心以及聆听者对尊者的了解程度和对佛法的信心。

会，从而得到了训练。

帕洛仁波切开始习唱米拉日巴道歌也是一种机缘。米拉日巴是藏传佛教噶举传承祖师，他终身遁迹山林，潜心苦修，以游历途中和日常生活里遇见的人物为背景，创作了许多证悟道性的诗歌。比如对猎人、木匠或弟子、亲友，或劝喻，或传道，浅显的语言包含了深刻的道理。这些道歌歌词生动，意蕴盎然，将独特的佛家教义与纯美的诗歌语言结合，具有极高的人类学价值。

在帕洛仁波切23岁那年，正逢直贡“猴年大法会”。米拉日巴道歌第41代传承人、直贡梯寺住持顿珠堪布在帐篷中，凝神吟唱起一首米拉日巴道歌《六向导》：“善妙具相之上师，除我愚蒙之向导；冷暖平等此单衣，令我离贪之向导……”这首殊胜的道歌，突然让帕洛仁波切产生了醍醐灌顶之感，“天空飘下霏霏细雨，道歌中的玄妙哲理和优美意境，‘加持’了我的内心。从那天起，我开始请求顿珠堪布教我米拉日巴道歌。”

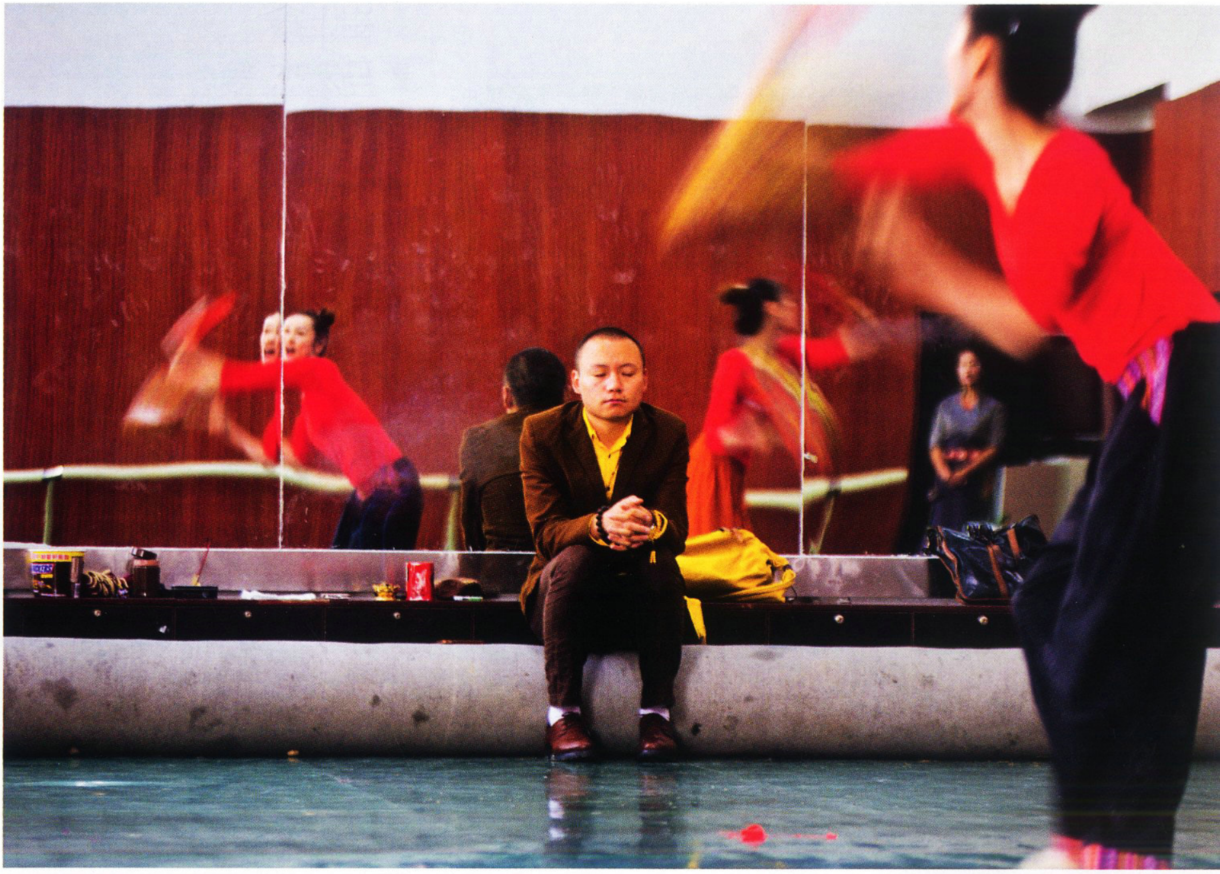
让道歌与电子音乐“混搭”

作为“80后”的帕洛仁波切看起来很“潮”。打开他的微博可以看到，每条关于佛理感悟或生活片段的微博有数十条转发，“点赞”的也不少。他不仅是社交媒体上的活跃分子，还熟谙现代文化艺术传播方式。目前，除了培养传承人，他还在出版道歌专辑、举办演唱会，作为延续米拉日巴道歌活态传承的主要方式。

在帕洛仁波切看来，演唱米拉日巴道歌本身也是一种修行，无论是在北京、上海与诸多中国当代的优秀音乐人合作，还是与同为藏族的民间原生态歌者同台，积累的经验对他来说都弥足珍贵。

在北京798，帕洛仁波切举办了两次《米拉日巴道歌专场》，与邓讴歌等著名音乐人同台演绎，“道歌

杂志分享
QQ1564001698



2014年8月，在西藏大学艺术系舞蹈教室，帕洛仁波切为跳热巴舞的两位学生做道歌配乐的指导。在他看来，音乐的艺术魅力，已经超越了佛教和非佛教的界限。由于米拉日巴道歌中的曲目大多没有名字，且年代久远，现代人并不容易接受，所以帕洛仁波切在尝试根据现代人的习惯为道歌编曲。

与摇滚音乐的结合是一次非常冒险的实验，尽管如此，对现场听众来说，这是一次从未体验过的佛教音乐会。”

今年在上海，帕洛仁波切与一位虔诚的佛教徒、电子音乐人Teddy结缘。“佛教音乐和电子音乐结合，是我从来没有设想过的风格。随着全球范围内的电子音乐爱好者日益增多，在音乐形式上，佛教音乐人可能要面临新的思考。”

于是有朋友问他，为什么要把音乐标志化为佛教音乐？音乐就是音乐，米拉日巴道歌，不过恰恰是米拉日巴写了这些诗，又刚好是在直贡梯寺被僧人们吟唱。一旦唱出来，它就是音乐，加“佛教”这个标志，就被局限了。

帕洛仁波切认为这种说法很有意思。那次上海演出，很多人听着听着就流泪了。“大多数人听不懂歌词，完全是被旋律和现场的场景、气息所感动的。我能感受到那是因为有上师加持的力量，而不是我在舞台上唱诵的声音。”帕洛仁波切说。这让他慢慢意识到，其实音乐本身的艺术魅力，已经超越了佛教和非佛教的界限。

其实帕洛仁波切还有一重身份——西藏佛学院教授，是活佛班的老师。他的藏、汉、英三种语言功底非常深厚，曾在一些语言学校担任过英语教师。他还创办了“玛尔巴翻译中心”，翻译了一部劝人吃素的大型公益纪录片《为什么不能吃它们》。谈及未来打算，他说：“希望将来自己以传唱米拉日巴道歌的方式，把藏传佛教文化传遍世界，让更多人感受到藏传佛教音乐的魅力。”

我打心底里为这位年轻的仁波切祝福，希望能早日听到古老的米拉日巴道歌唱响四方，就像帕洛仁波切所吟唱的那样：“北地暗蒙处，霜雪逢日开。闻即喜是名，顶礼彼座前……”

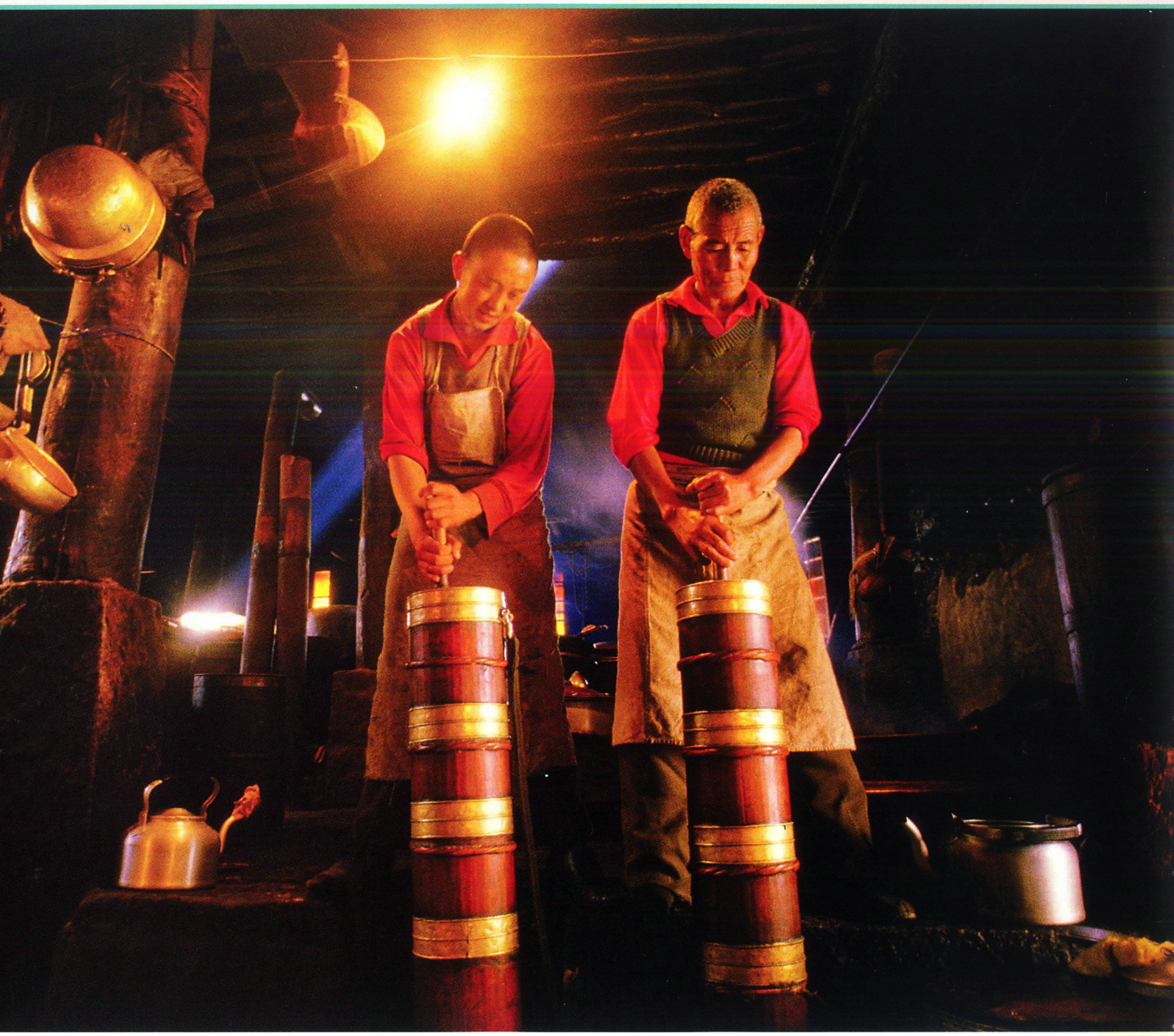
责任编辑／雷东军　图片编辑／孙毅博　版式设计／介彬

杂志分享
QQ1564001698

撰文 崔士鑫
摄影 马宏杰 等

众多风物中，如果选一种代表西藏气息，那一定是酥油：在西藏人生活中，家家户户一日三餐不可或缺酥油茶，寺庙供神尊佛必点酥油灯。酥油还可以入药、泡酒，产生酥油花这样的艺术品。对于外地人来说，只有闻惯了这“奶黄金”的气味，才算真正与西藏结缘了。

酥油
弥漫雪域高原的气息



杂志分享
QQ1564001698

酥油灯
节日供奉神明的法器

藏族人礼佛，成千上百盏酥油灯是佛堂里必不可少的。在他们心中，酥油灯是最熟悉且神圣的法器。那些跳跃的火苗，在青藏高原燃烧了千百年，那黄白相间的光环，仿佛佛陀、菩萨发出的智慧光芒。酥油灯在藏传佛教信徒心中十分重要，被视为与神明对话的心灯。他们认为，生命涅槃时，若没有酥油灯相伴，灵魂将在黑暗中迷失方向。摄影／王宁

不少人渴望来西藏，却又对神秘的高原有点忐忑。所以，我经常要回答这样的“常规咨询”:“我到西藏能行吗?”问的人多了，我也会制造一点神秘感:“那得看你是不是跟西藏有缘。”

这话半真半假。但我确实有两条“硬杠杠儿”来评判一个人与西藏是否有缘：一个自然是有没有高原反应，这关系到进藏是“天堂般享受”，还是“地狱般受虐”。另一个，就是闻酥油后的反应，这涉及到你与西藏是全身心拥抱，还是“半推半就”。高原反应至多难受几天就过去了，但如果闻不惯酥油的气息，那你对西藏的体验注定是残缺不全的。因为，酥油的气息，就是雪域高原的气息，那气息犹如高原上的阳光，弥漫浸盈，挥之不去。

如果让我选一种最能代表西藏的气息，那我一定选酥油的气味。在雪域高原，无论是城镇还是乡村，无论是牧场还是农区，无论是居家还是寺庙，只要有人烟的地方，始终有那么一种奇特的味道，洋溢在鼻翼周围。唯有与西藏有缘的人，才会对此甘之如饴。

酥油茶、糌粑、青稞酒，是藏族饮食的“三宝”。不过，糌粑气味并不浓厚，青稞酒在宴会上才出现，唯有酥油茶，只要到藏族人家或茶馆客栈，甫一落座，热情的主人便会捧杯奉上，一股高原独有的气息扑面而来。笔者第一次饮用酥油茶，是在拉萨，最初的感觉，是惊异于茶汤的醇厚与味道的浓烈，忙问缘故，在场一位朋友笑眯眯地向我解释:“因为放了酥油啊!”我闭目、沾口、入喉，只觉一种很香咸软糯的味道。朋友说:“还真行，看来能在西藏长待了。”后来自己慢慢体味出，这或许就是一种与高原的缘分。

又过了数天，我一个人去小昭寺，看到路两边食品摊位上，摆放着一坨坨的“金块”，黄灿灿地摞在一起，跟摊主打听，原来这就是让我一尝则喜的酥油。问其来历，汉话说得不很利落的摊主，连讲带比划地告诉我，是从牦牛奶中“打”出来的。怎么个打法呢，他也没有说清楚。后来出差到山南地区措美县的哲古草原。秋风萧瑟的草原上，远远望见几座黑色的牦牛毛帐篷，四周有许多吠成一片的藏獒。

传统打酥油
手工捣制的古老工艺

酥油是藏族食品中的精华之作，青藏高原上的人一日三餐都离不开它。7至9月，青藏高原草肥水美，是提炼酥油的绝好时机。提炼酥油俗称“打酥油”，工具为一桶、一棍。打一桶酥油通常由一个人承担，遇体弱多病或年老体衰者，也有两人同时操作的。

杂志分享
QQ1564001698

同行的当地人见我们好奇，就带我们入内参观。原来这是一处集中打酥油的地方。目前，这种原始打酥油的场景已很少见了。

进入其中的一顶帐篷，只见几位大冷天穿着单衣或光着膀子、汗流浃背的汉子，站在固定于石槽内的一排酥油桶前，各持一根探入桶中的木棒，唱着高低不一的号子，看着很费力地打着酥油。打酥油的主要工具就是一桶、一棍，前者藏语称“董姆”，就是“桶”的意思，后者称“甲娄”，含有其原料是“松柏”一类木料的意思。不过，帐篷中间还有一个火炉，炉头上坐着一口大铜锅很显眼，里边热着乳白色的牦牛奶。原来，打酥油前，牛奶要先加热发酵一下，有利于油水分离。这木棍甲娄也有讲究，一端固定着一块略小于桶径的圆形木板，板上对称地掏有几个孔，大头朝下插入木桶中。温热发酵后的牛奶倒入木桶后，打酥油的人就握住甲娄上端的木柄，用力下压，触及桶底，将甲娄向上抽出，循环往复。往复千次，奶中酥油浮上表层，捞起后放到凉水盆内，在油脂遇冷水凝固过程中用双手反复捏攥，彻底挤出水分，就变成了纯净的黄油坨坨，排成一定形状，放进泡软的小牛皮或牛羊肚缝成的袋中，就可以保存了。

打酥油是个力气活儿，即使有草原秋天的冷风吹着，几个打酥油的小伙子仍然浑身热气蒸腾。上上下下近千次，这过程也很枯燥，由此就产生了与打酥油相关的“艺术”。打酥油一起一落，都有歌声相伴，有些词儿是现编的。比如下压时唱道：“计啊计啊（意思是“一”），那边来了一个人啊……”直身时腰挺歌歇，再次下压时接着唱：“腻呀腻呀（意思是“二”），牵着两匹马呀……”几个小伙子弯腰挺身不是同一节奏，但歌声一起一落却衔接得很和谐，如同在协同表演一般，令人全然不觉劳动的沉闷与枯燥。

酥油是黄油的一种，但在青藏高原，它的主要原料来自于“高原之舟”牦牛（也有少数用羊奶制酥油的）。据说最初人们把牛乳放在马背中运输时，一路颠簸，油水分离，偶然间发现了这号称“奶黄金”的酥油。吐蕃时期，“药王”宇拓·云丹贡布在《四部医典》中记载：“新鲜酥油凉而能强筋，能生泽力又除赤巴热”，说明西藏人对酥油的认识已有很长的历史过程。当然，酥油入药并不止此，外敷可用于止血、治烫伤，热揉可解毒、去痛以及治疗昏厥等症，甚至认为可以增强生育能力。

酥油茶是把酥油与茶汁、盐放在类似于酥油筒的木桶中搅拌加热而成，喝下去，酥油产生热量补充体力，茶叶解腻生津，去燥润喉，对缺少新

过林卡
酥油是最重要的美食剂

酥油是黄油的一种，是从牛奶、羊奶中提炼出的金黄色脂肪。在西藏，僧众、百姓都有过林卡的习俗，这样欢乐的氛围里，香气四溢的酥油茶一定少不了。做上好的酥油茶，一定要选用从牦牛奶中提炼的酥油；制作糌粑，需要加入酥油来提升口感；在食物中加入酥油可防嘴唇干裂，也是雪域高原人的常识。另外，酥油还可以做油拌人参果，过林卡做的炸面果等也用酥油进行调和。

延伸阅读
2005年09期
西藏酥油花

杂志分享
QQ1564001698

酥油花
让酥油像鲜花一样绽放

酥油花在藏语中称“仔卓”，是重大节日，尤其是藏历新年上的重要年货。所谓酥油花，是用成块的青稞面混合着酥油，捏成佛陀、花木、鸟兽等，然后染成彩色的手工雕塑。由于它是用酥油和青稞面捏成，所以也有人叫它“油塑”，就像陕西人把面花称为面塑一样。重要场合，如礼佛所用的酥油花常常有10米多高，小的也有五六米高。清朝诗人项应莲曾写过一首诗，生动形象地描写了藏历正月十五“觉阿却巴”节上的酥油花：“牛皮作底酥油面，装点玲珑绘陆离。下列朦胧灯儿盏，鳌山元夜大昭围。”

摄影 / 杨勇

责任编辑 / 马子雷
图片编辑 / 马宏杰
版式设计 / 介彬

鲜蔬菜的高原人来说，“宁可三日无食，不可一日无茶”，并非虚语。在雪域高原，常饮酥油茶可防嘴唇干裂，已是常识。酥油入食还有种种，平时，人们还用来拌糌粑，逢年过节炸面果，用途之广，令人咋舌。

藏族人信神崇佛，这么金贵的东西，自然要用来供神祈福。最常见的就是在神佛塑像前点燃的一盏盏酥油灯，常可见到朝佛者手提酥油壶，走过一殿又一殿，虔诚地向灯内添注酥油。庙里，有一盏盏盛装酥油的小铜灯，也有装满酥油的大铜缸，点满一排排灯捻，场面甚是壮观。即使不入寺庙，在一些神圣的地方比如佛塔、玛尼堆等地，虔诚的老阿妈也要在塔身、玛尼石上抹酥油，以表供奉。寺庙周边成排的转经筒，筒轴部位常抹酥油才不会吱嘎作响。有时筒轴部位已酥油流淌，虔诚的人还要把包在塑料袋里的成坨酥油绑在转经筒附近，等待下次补添。香烟缭绕的煨桑炉，也要往炉内倒入酥油，是所谓敬神的“三白三甜”之一，那意思，也是要神佛有机会享用这高原上最珍贵的“奶之精华”。

酥油用途多了，也会产生艺术，比如酥油花——用酥油做雕塑。古老的雍仲苯教创始人辛绕米沃为了改变原始苯教杀生祭神的陋俗，引导信徒采用糌粑或酥油捏成各种供品，估计类似于面人、面牛之类。酥油花用糌粑制作，需要有酥油做黏合剂，西藏长年寒冷的气候可让其长时间不融化。

传说，宗喀巴大师曾在大昭寺发起“传昭法会”，一天晚上梦见荆棘变明灯、杂草化为鲜花，奇珍异宝无数，宛如佛境般灿烂，醒来后便指导人们用酥油制成各种鲜花、人物乃至佛与菩萨像等，一展佛界风采，在传昭法会期间的藏历正月十五展出，供信徒观瞻。这一做法慢慢传遍各地寺庙，成为藏传佛教艺术中的一朵奇葩。

在高原人物质与精神生活中，酥油的内涵又得到了进一步升华。

杂志分享
QQ1564001698

田捷砚
林芝让我对"航拍"有了新解读

我的摄影生涯已有30多年，专注于航拍摄影也有近20年了。20世纪80年代末，我正式开始涉足航拍摄影，1994年，我首次跨省区航拍——从四川进入青藏高原拍摄。随着海拔高度逐渐攀升，高原地貌像油画一样进入视野——我被空中看到的西藏大地迷醉了。藏东南林芝与青藏高原腹地不同，受暖湿气流影响，高原的苍黄表现得并不明显，尤其在雅鲁藏布江两岸，比南方丘陵地区更浓绿。

第一次航拍林芝，差点出了意外。飞机有时下降得非常快，平均一秒钟下降一百多米。到了原始森林和峡谷地带，一股猛烈的暖浪扑面而来，让我们猝不及防。起飞时，我穿着棉裤，没想到突然从"冬天"进入"春天"，甚至接近了"亚热带"，衣服不一会儿就湿透了，相机镜头早已被水汽

杂志分享
QQ1564001698

蒙住。当时定位技术不像现在这样发达，路线常常被云雾阻隔，飞机差点撞在附近一个山头上，惊出我一身冷汗。

不知不觉，我又往这里飞了好几次，找到了适应此地环境的“拍摄指南”：从海拔较低的地方出发，先让镜头“感受”温暖地带，然后逐渐往气温较低的地方拍摄。简言之，航拍时，相机可以“先热后冷”，却不能“先冷后热”。林芝的四季都是五彩缤纷的，冬天也可拍到春色。要将这种立体的美景全景展示，没有比航拍更好的拍摄方式了。

2005年10月，林芝的南迦巴瓦峰在《中国国家地理》“最美山峰”评选中列第一名，当时选用的照片就是我的航拍片。此后，我又有20多次航拍林芝，有时一天就要飞4次。如今，航拍渐渐成为一种摄影潮流，但也存在着一些误解，比如“航拍”常常被理解为“空中俯瞰”。其实，飞行器只是一个平台工具——人在飞机上可以俯拍，也可以平拍、仰拍。在林芝的高山峡谷间，我越来越多地使用仰视拍摄——同样仰角的仰视，高空中的仰视跟地面仰视看到的景色、建构的画面是截然不同的。在平阔的高原或平原上，仰视的航拍很难实现，但在林芝，大有用武之地。我认为，这样的拍摄视角，让航拍回归朴素、重回现实。这样，航拍可以试图建构一种新的拍摄维度。

林芝不仅是我的航拍摄影对象，也潜移默化地更新着我的摄影观。明年，我将出版以“我与林芝”为主题的新作，“空中仰拍”的作品将大量呈现其中。尽管林芝和我已经是老相识，但我们新的合作才刚刚开始。

田捷砚

1969年生，以航空摄影（俗称“航拍”）闻名业界，20年时间里致力于航拍西部大地。

易贡河谷

林芝地区波密县的易贡乡，位于一条西北—东南走向的河谷中，是一处天然的森林公园，生物多样性极其丰富——这里的自然带可以从山顶的冰川到深谷里的亚热带森林，比四川贡嘎地区还多一个自然带。从空中拍摄易贡绿色峡谷，天上、山中、谷底美景尽收。

田捷砚

墨脱县城

“全国最后一个通公路的县城”，一度几乎是外界对墨脱的仅有认知。随着雅鲁藏布大峡谷名气越来越大，位于大峡谷核心地带的这朵美艳之花（墨脱，在藏语中是“花朵”的意思），逐渐被揭开面纱——它的周围水如玉带，山如绿帐，县城就安静地坐落在绿色山坡之上。

杂志分享
QQ1564001698

东志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

田捷砚

背崩密林

从墨脱县城向西南行进约30公里，印度洋暖湿气流影响更为明显，这里就是全县人口最多的乡——背崩。在背崩乡的雅鲁藏布江北岸，甚至出现了热带的茂密丛林。

从格当乡看南迦巴瓦

南迦巴瓦峰是林芝地区第一高峰，也是喜马拉雅山东段最高峰，山下奔流着雅鲁藏布江及其支流。图为墨脱县格当乡境内，附近河流切出了一条南北走向的沟壑，随着河流南下，远方的雪峰渐行渐远，扑面而来的是两岸的深丛密林——这就是神奇的林芝，一张照片可以看多个季节的景色。

田捷砚

雅鲁藏布大拐弯墨脱段

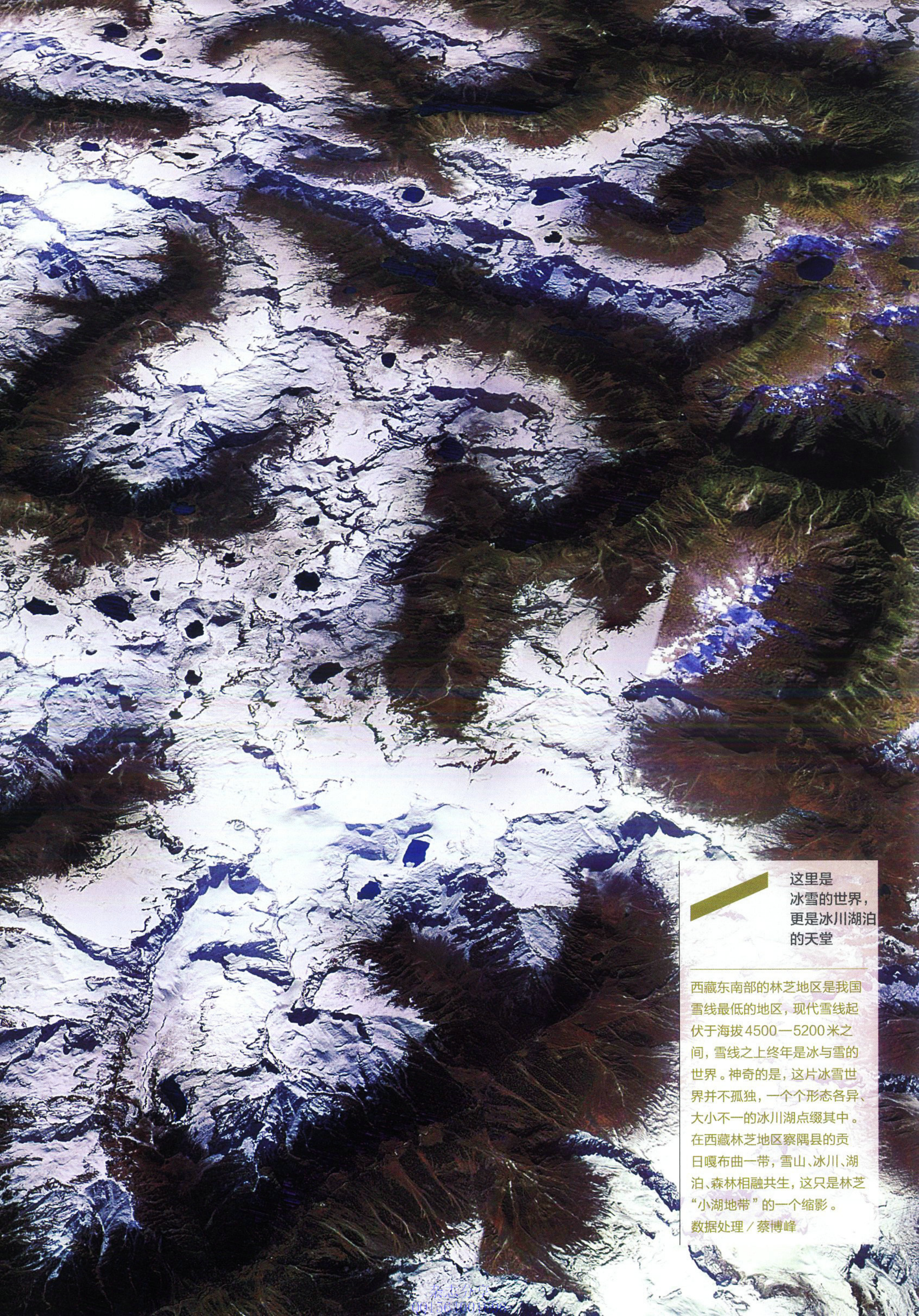
在林芝地区，雅鲁藏布大拐弯形成了世界罕见的大峡谷，并孕育了一座生机勃勃的家园，是多种寒温带、暖温带、亚热带动植物的栖息地。图为墨脱县最靠近大峡谷的地带，万木葱茏的景象，不是江南，胜似江南。

责任编辑／马子雷
图片编辑／王彤
版式设计／介彬

林芝：半空中有个“小湖地带”

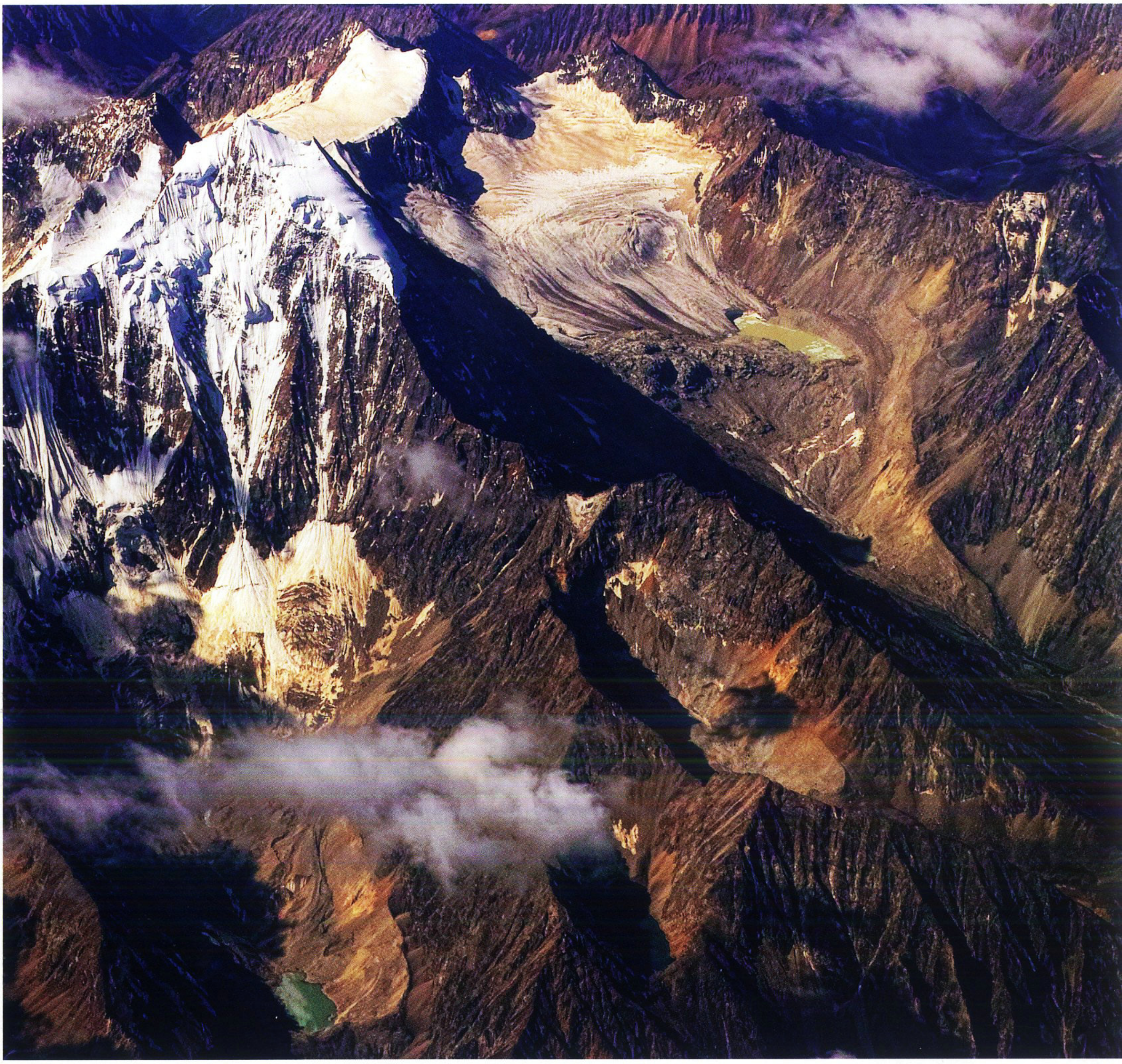
单之蔷 撰文
李国平 等 摄影

在西藏的林芝地区，无数小湖被雪山托举到空中，
它们或者隐藏在冰川挖蚀的冰斗里，或者遗落在冰川末端的堤坝前，
它们的数量之多，绝不亚于我国那几个著名的湖区，
但它们至今还鲜被人类涉足。离开地面从空中俯瞰，
你会发现，一个“小湖地带”惊艳呈现。



这里是冰雪的世界，更是冰川湖泊的天堂

西藏东南部的林芝地区是我国雪线最低的地区，现代雪线起伏于海拔4500—5200米之间，雪线之上终年是冰与雪的世界。神奇的是，这片冰雪世界并不孤独，一个个形态各异、大小不一的冰川湖点缀其中。在西藏林芝地区察隅县的贡日嘎布曲一带，雪山、冰川、湖泊、森林相融共生，这只是林芝“小湖地带”的一个缩影。
数据处理／蔡博峰

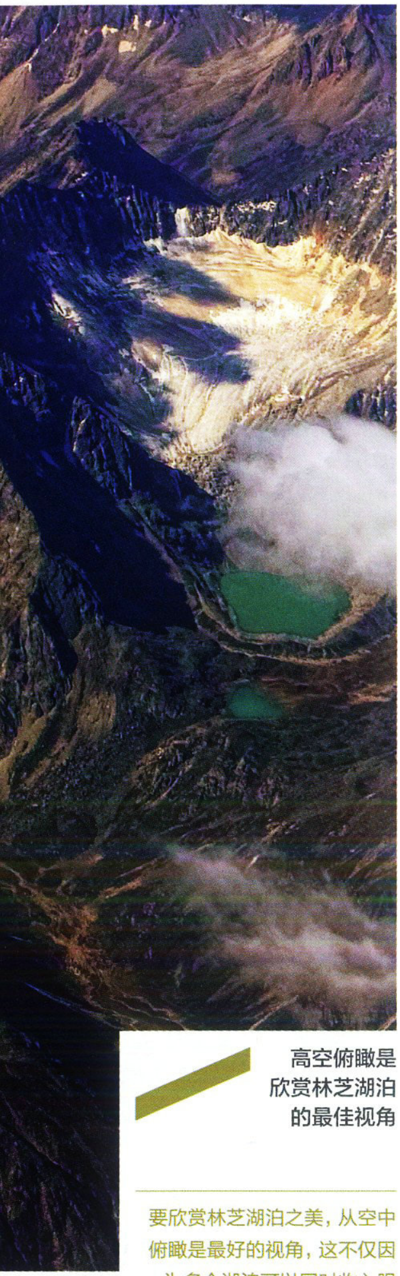


林芝地区到底是不是一个多湖地带？

说起林芝地区来，最常见的说法是“西藏的江南”。听到这样的词，人们会想到林芝是一个湿润地区，降水丰富、气候温暖、绿树葱茏。相对西藏其他地区，这些都没错。

但是说林芝是“西藏的江南”，这只是一个比喻。林芝的温暖湿润，是因为地处一些低矮河谷的缘故。如林芝境内有一条重要的河流——尼洋河，林芝的首府八一镇就坐落在尼洋河畔；西藏最大最长的河流雅鲁藏布江在林芝南部穿过，这条大江在其东南部切穿东西向的大山，转而南下，奔向印度洋的孟加拉

杂志分享
QQ1564001698



高空俯瞰是欣赏林芝湖泊的最佳视角

要欣赏林芝湖泊之美，从空中俯瞰是最好的视角，这不仅因为多个湖泊可以同时收入眼底，也因为这样的视角能更好地理解何谓冰川湖。冰川湖可以由冰川挖蚀形成的洼坑积水而成，也可以由冰碛物堵塞冰川槽谷积水而成。在这张照片上，不同成因、不同位置的冰川湖为我们上了生动的一课，我们甚至看到了冰川在如何塑造地球的面貌。摄影／王宁

湾。顺着她切开的河谷，孟加拉湾的水汽滚滚而上，形成了一个伸向林芝的“湿舌”。林芝的湿润大致因此之故。

林芝与江南最不同的地方，是林芝地区多雪山冰川。

林芝的北部是平均海拔超过5000米的一片白雪皑皑的念青唐古拉山脉，南部是东喜马拉雅山脉，也是雪峰林立、冰川纵横的冰雪世界。

提起林芝著名的景观，有人会说起最美的雪峰——南迦巴瓦；有人会说起世界上最深、最长的大峡谷——雅鲁藏布大峡谷；也有人会说起有类似瑞士风光的鲁朗；还会有人说起有热带雨林的秘境墨脱……

但是如果我说，我会说林芝是一个多湖地区，有许多美得惊艳的湖泊。可能很多人不同意。有人会说：林芝是有两三个湖泊，如易贡湖、巴松错等，但也就这几个，这几个湖与羌塘高原那些大湖如纳木错、色林错、当惹雍错等比起来，也太小巫见大巫了吧。说林芝还有湖泊群，更不会有人相信了。

但我还是要说，林芝确实是一个多湖地区。有人说，不要说林芝地区，整个横断山区，也就是四川西部、云南西北、西藏的东部相交会的这一地区，最缺少的景观就是湖泊。

过去我也持这样的观点，后来在事实面前，我的这一观点改变了。

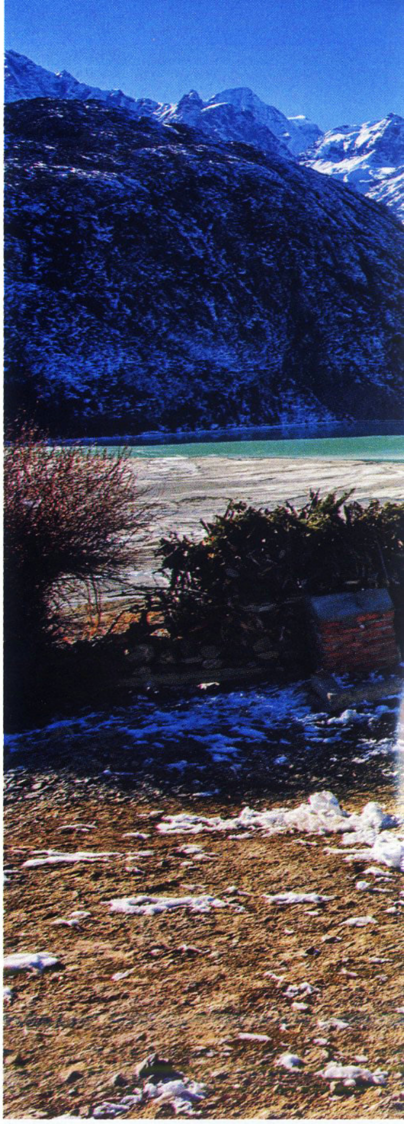
过去我也持有这样的观点，认为这一带缺湖

走过川藏线的人都知道，这一路湖泊很少见。能够说出来的湖很少，也就是前面说的那几个，而且要看易贡湖与巴松错，也要离开川藏线，进入大山里的河谷几十公里方能看到。所以过去我也一直以为在川藏线上看湖，是一个奢侈的想法。我曾写过一篇文章，说的是进藏的两条路线——青藏线与川藏线的比较。其中说到这两条路有一个很大的不同，就是青藏线湖多，川藏线河多。想想青藏线一路走来，湖是很多的，从西宁开始算起：首先经过的就是中国第一大咸水湖——青海湖；进入柴达木盆地后，还会遇到两个紧邻的大湖，可鲁克湖与托素湖；出了柴达木盆地，从格尔木一上西藏高原，公路的西边就是可可西里多湖区，那里的湖泊非常密集；继续前行，快到拉萨时，念青唐古拉山的西边又是中国一个湖泊密集区，我称之为羌塘高原南部的“多湖地带”。

但是你要走川藏线的话，就没有缘分与众多的湖泊见面了，你遭遇的是一条条大河，从成都出发，先是青衣江，然后是大渡河，接下来是雅砻江、金沙江、澜沧江、怒江、帕隆藏布、尼洋河……

为什么？原因是：青藏线是从青藏高原的核心地带，也就是从高原面上穿过；川藏线主要是从青藏高原的边缘河谷地带通过。青藏线经过的高原面上保留了较古老的平缓地貌——波状起伏的平原、宽广的湖盆、低矮的丘陵等，在高原的内部，有一些构造沉陷和断裂造就的洼地形成的众多湖泊……高原内部还是内流水系，大部分河流都流向内部的湖盆，而没有向外流出的河流。这些湖好像受到了严格的保护，有一道分水岭（最好叫分水线，因为有的时候根本就没有“岭”）——好像是孙悟空用金箍棒划出的那个圈一样，把这些湖划了进去。这道

杂志分享
QQ1564001698

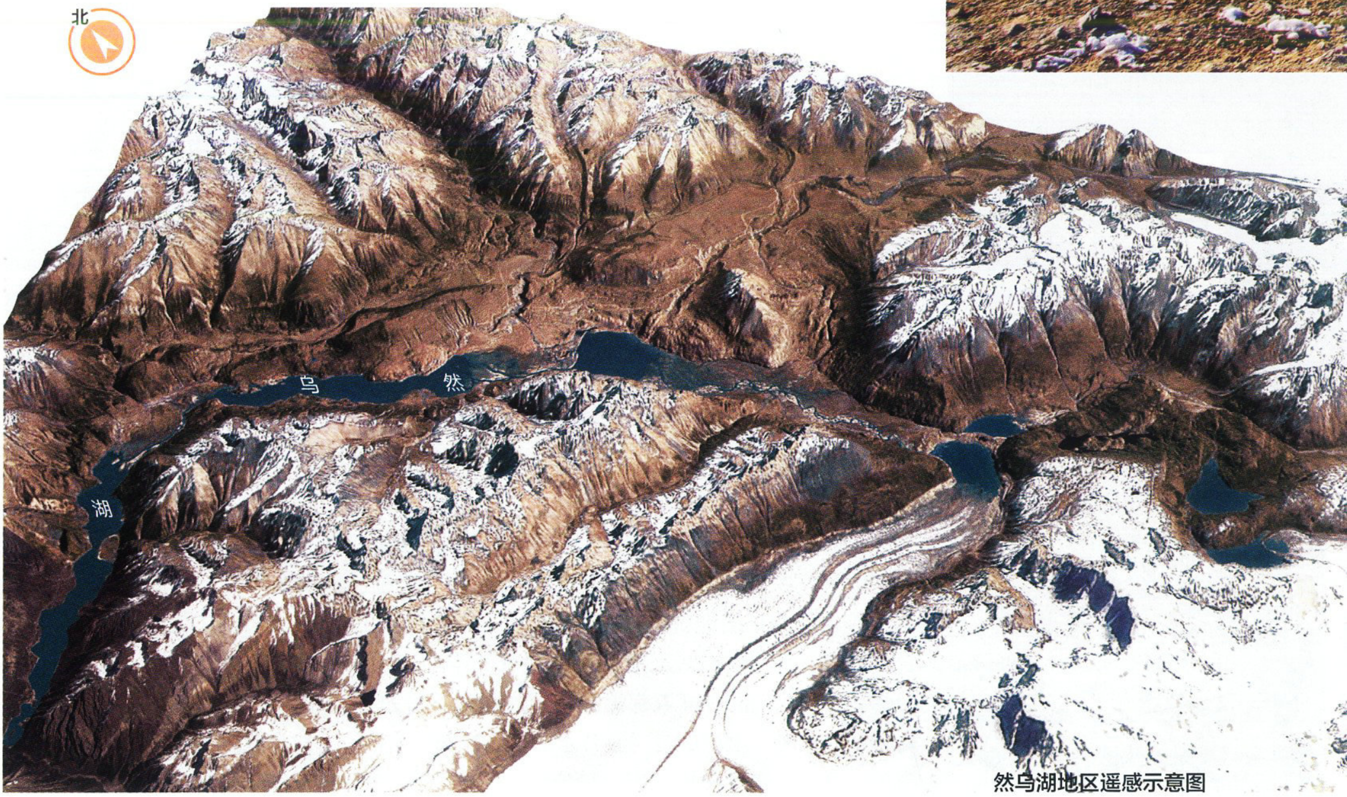


分水岭里面的河——内流河的水都流到湖里，或者一路蒸发消失；但这道分水岭外面的河——外流河无论有多长，流域有多大，最终都要汇入大海。

高原的边缘地带曾经也有不少湖，后来那些外流河溯源侵蚀，一路向上攀登，把边缘地带这些湖的湖盆一个个切开，湖水被河流带走了，那些湖就消失了。川藏线上看不到湖，原因大抵如此。川藏线上那一条条大河：大渡河、雅砻江、金沙江、澜沧江、怒江等都是奔向大海的外流河，它们已经把一个曾经是平坦的青藏高原的东南部，切割成一条条峡谷深邃、山岭险峻的高山峡谷区。曾经的湖群已经消失了。现在看来这只是表象，只是那些传统意义上的地面上的一些大的湖泊消失了，还有一些人们所不熟悉的一些小湖泊藏在大山的褶皱里，藏在群峰的屏障里。

我把这一带称为中国的“小湖地带”

我找来了《中国湖泊志》，专门查林芝地区的湖泊，除了易贡湖、巴松错，再也查不到其他湖了。我又找来《西藏的河流与湖泊》这本由当年中科院青藏高原科考队撰写的权威著作，也许因为那些湖泊太小，这本书中它们也没有被论及和记录下来。



然乌湖地区遥感示意图

杂志分享
QQ1564001698

雪山冰川环绕的湖畔，来古村与世隔绝般安宁

然乌湖位于昌都地区八宿县，在行政区划上它并不属于林芝地区，但它的自然地貌无法与林芝地区相区分，因此把它归入林芝多湖地带是合适的。然乌湖的上游，来古冰川及其附近冰川受终碛垄的阻塞，形成了几个小的冰碛湖（左图 制图／蔡博峰）。湖边有一个美丽的小村庄——来古村，村民们过着简单安静的生活，他们的村庄、田地、他们的劳作与这些小湖一起，构成了一幅在其他地区难以见到的风景（上图 摄影／谢罡）。

我说的那些湖是这样一些湖：它们数量众多，多得惊人。我第一次发现这些湖时，可以说非常震撼。这些湖我们平时根本就见不到它们，它们不在地下，不在我们的脚下，那些走遍林芝的人也未必与它们照过面，那些自驾车跑遍川藏北线、南线，甚至走过新开通的“丙察察”路线（云南怒江丙中洛至西藏察隅、察瓦龙的公路）的人，也不会与这些湖相遇。这一切都因为，这些湖在山顶之上，在天上，它们或者坐落在古冰川在遥远的过去在坚硬的山体上磨蚀刮削出来的古冰斗中，或者在古冰川遗留下来的粒雪盆中，或者坐落在现在还在流动的现代冰川的末端……它们是属于天空的湖群，湖面只映照过天空的色彩和云朵的变化，它们飘浮在空中，与云雾为伴。

要欣赏这些湖，你要到高处。

见到这些湖的人一是那些登山者，那些以雪峰为攀登目标的人，一定见到过这些湖，我想那些攀登南迦巴瓦峰的登山者，当他们登上峰顶鸟瞰周边的大地时，肯定惊讶地看到：在群山的一个个尖峰之间，在冰川的末端，遍布着一个个蓝宝石一样的湖泊……还有那些研究冰川的科学工作者，尤其是那些考察古冰川遗迹的冰川学者，当他们登上过去孕育过冰川的一个个粒雪盆、一个个古冰川侵蚀造成的古冰斗时，他们的眼前可能会浮现出过去这里白雪覆盖，冰川

杂志分享
QQ1564001698

纵横的情景……后来气候变暖，冰川退缩消融，粒雪盆和冰斗里的冰变成了蓝宝石一样湛蓝的水，一个个湖泊出现了……

如果你不能登到高山上，还有一种方法能欣赏这些湖，就是在飞机上透过舷窗欣赏。从林芝到成都的航线，还有从拉萨到林芝的航线，就能欣赏到这些湖泊。

有一次从林芝飞成都，我的座位临窗，飞机起飞后，我先是被南迦巴瓦一带的雪峰吸引，一座座雪峰傲视群山，甚至云雾也只能在其脚下缭绕。一条条冰川如白银融化的银水倾泻而出，有的冰川末端是一条长长的蓝瓦瓦的湖，我知道那是冰川末端融水被冰碛物阻塞而形成的冰川堰塞湖。我看到紧邻着的三条山谷，连续形成了三个这样的湖。有时山顶并没有冰川，但是在高山赤裸裸的大地上，我看到了一个个小湖，宛如一粒粒宝石被丢弃在荒野上。我数了一下，仅在一座雪峰的周边，就有十几个这样的小湖。

还有一种欣赏这些湖泊的方式，就是在谷歌地球（Google Earth）网上浏览。因为谷歌地球模拟了三维的地球空间，在上面浏览，好像是来到了真实的环境一样，在谷歌地球上浏览，最珍贵的体验是你可以任意地扩大、缩小你要查看的区域。这样，你就可以看到更广阔的空间上存在的景物。

我经常在谷歌地球上查看这一带高山上的湖泊。当我第一次看到多如繁星的湖泊时，我很兴奋，把这一带称为“小湖地带”。这是为了和西藏羌塘高原南部的“大湖地带”相区别。这一带的湖泊的确面积很小，大多超不过一平方公里。因为这些小湖的成因，一是古冰川留下的粒雪盆或冰斗洼地积水，一是冰川末端融水受阻形成，因此面积不可能很大。这两类湖中，前一类数量很多，后一类则数量相对较少，这是因为这一带古冰川的规模和数量比现在要大得多。

这样的
小湖泊群
在林芝
随处可见

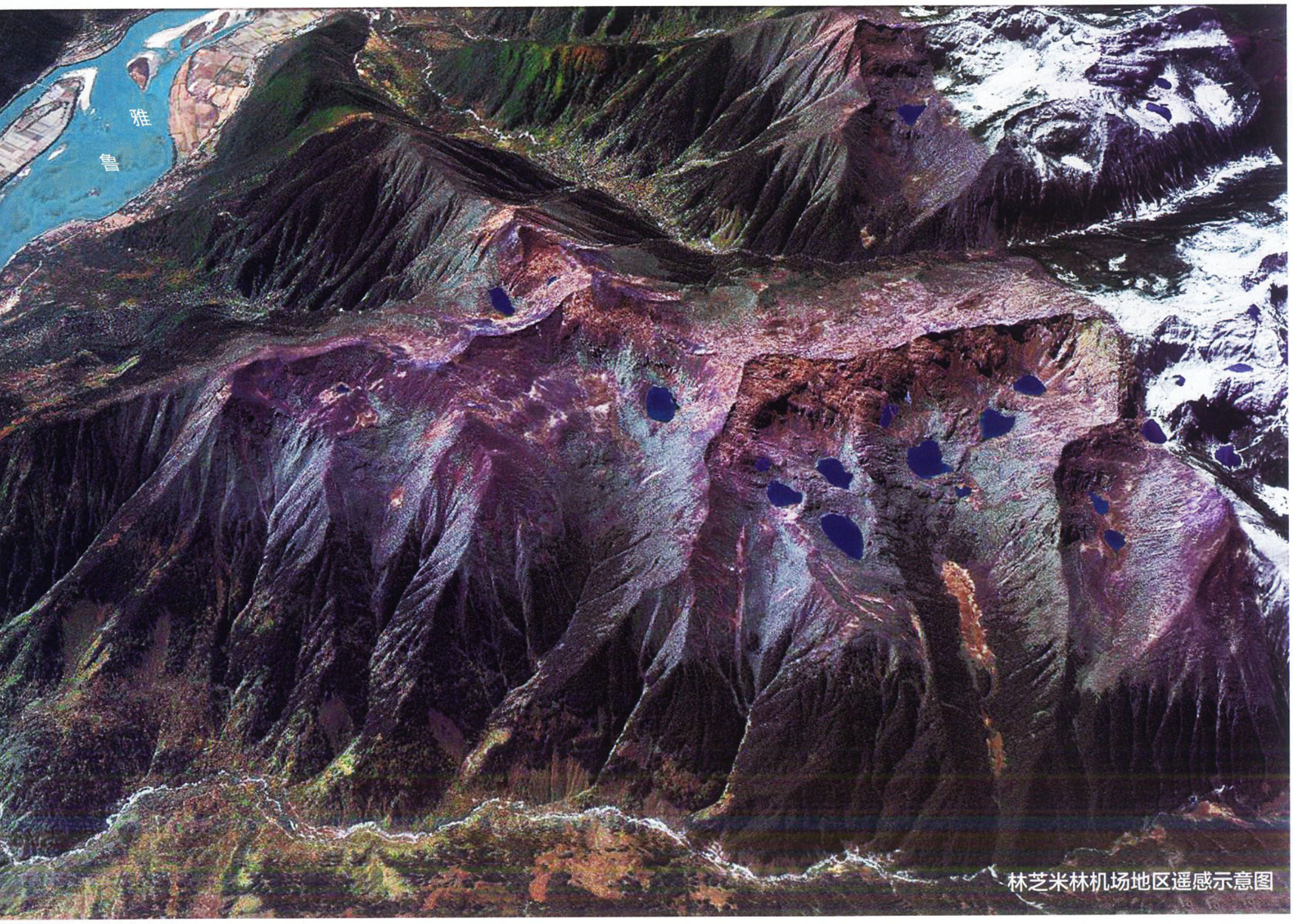
与林芝米林机场隔雅鲁藏布江相对的山顶，古冰川已经退缩，但它们曾经挖蚀山体留下的洼地已经变成了一个个空中湖泊，在这个围绕山顶面积不大的山头上，轻轻松松可以找到十几个湖泊，一个小的湖泊群在飞机起飞或降落米林机场时便能够与我们不期而遇。林芝地区的湖泊不是以面积取胜，而是以数量著称。

那些小湖有一些是古冰川流下的泪滴

林芝这一带气候湿润，山体高大，念青唐古拉山脉、喜马拉雅山脉及岗日嘎布山脉到处是海拔高达5000—7000多米的山峰，这些山峰已超出了当地雪线的高度，因此这一带现代冰川遍布，由于降水丰富，这里的冰川冰雪积累补充快，流动和消融得也快，但由于现代冰川的前面总是有古冰川消融后退留下的终碛垄（因为古冰川比现在规模大），这个终碛垄自然而然地会形成一道堤坝，将现代冰川末端融水阻挡，形成一个湖。因此，这里的冰川末端往往有一个冰川融水形成的湖。这几乎是一个普遍现象，有时古冰川后退形成几道堤坝，就会形成几个湖。有时山体滑坡或者泥石流，也会将冰川融水形成的河流截断，形成堰塞湖，318国道经过的然乌湖就是这样形成的。一些人只知道然乌湖是一个冰川堰塞湖，但是不知道沿着然乌湖上溯，你会发现上游还有几个湖，然乌湖是一个“串湖”，这些湖的源头都是一个名叫“来古”的冰川的融水。

在谷歌地球上鸟瞰这里的湖群，固然很方便和惬意，轻轻转动鼠标上的小轮，就可以随意地放大或者缩小这些湖泊：可以把这些湖泊拉到眼前查看细节，也可以把眼前的湖泊推开，让更多的湖泊进入视野。

杂志分享
QQ1564001698



林芝米林机场地区遥感示意图

但无论你是在飞机上鸟瞰，还是在谷歌地球的虚拟空间中旅行，都代替不了亲临其境的那种切身体验，就像你无论怎样给我描绘一场音乐会的精彩，也代替不了我亲临现场倾听演奏的感受。

林芝一带的冰川堰塞湖，我曾经有过亲临其境的体验。现在想起来，那些经历还会栩栩如生地浮现在眼前。

这一带的每一条河谷，都像桃花源一样美丽宁静。一般这里的河谷大都在源头地区有几座雪峰，雪峰上有几条冰川流淌下来，有的冰川从悬崖上跌落，会形成壮观的冰瀑布，冰瀑布会重新压缩成冰川，继续向下流淌。在冰川向下流淌的过程中，随着海拔降低气温越来越高，冰川融化加剧，最终有一个位置，冰川融化的速度与向下流动的速度相等，冰川就停住了，冰川带来的许多砂石也就堆积在冰川末端（称终碛），后来后冰川的融水在末端形成一个湖。我曾经爬到米堆冰川上面一个山坡上欣赏米堆冰川末端的小湖。一条河流从这小湖发源，顺着河流下行，你会看到几个风景如画的村庄。这几个村庄都与源头的小湖有长短不一的距离。而附近一条山谷中的来古村就不同了，这个村庄就在来古冰川末端的两个小湖旁边。我曾沿着来古冰川上溯，发现沿着冰川上行很远的地方，冰川的侧面还有小湖，湖边还有牧羊的人家。

杂志分享
QQ1564001698

则普冰川位于念青唐古拉山脉南麓的林芝地区波密县，距离冰川末端不远，有海拔4000米左右的湖泊。为了登上则普冰川和寻找冰川造就的湖泊，地理学家李炳元、刘景时与本刊执行总编单之蔷、俱乐部主任张书清等组成的考察队伍步行整个上午，从山脚下的则普村来到这里。

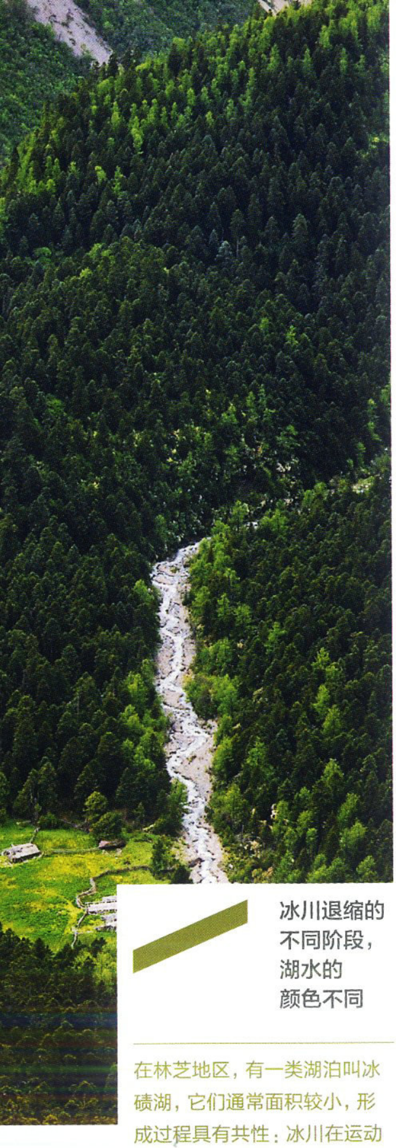
有一次我们进入波密县的倾多沟，听说这条河谷上游是一条名为“则普”的冰川，这条冰川上有一个湖，非常美。我们在向导的带领下，用了接近一天的时间，才来到了冰川末端，冰川末端有一个小湖，湖水浑浊，一点儿也不美，向导说，这不是他说的那个湖，那个湖还在冰川的上部。天下着雨，向导的衣服都湿了，我们决定返回。

这就是这一带现代冰川末端形成的冰川堰塞湖，我至少亲眼见到了4个。当我在谷歌地球上看到冰川末端的小湖时，我能想象出它的模样。

但是在“小湖地带”，最多的湖是古冰川留下的古冰斗中的湖，我称之为冰斗湖。不知你是否有过翻越秦岭主峰——太白山的经历，从秦岭北坡到达太白峰之前，你要经过一个圆圆的、不到一平方公里的湖，当地人称之为“大爷海”，这个大爷海就是典型的冰斗湖。登上秦岭主峰，下山时还要经过两个冰斗湖：二爷海和三爷海。这几个湖都是古冰川留下的遗迹。

在林芝一带行走，你只要稍加注意，就会发现古冰川留下的遗迹。在波密

杂志分享
QQ1564001698



冰川退缩的
不同阶段，
湖水的
颜色不同

在林芝地区，有一类湖泊叫冰碛湖，它们通常面积较小，形成过程具有共性：冰川在运动中挟带大量碎屑物质在地表堆积，构成高低起伏的丘陵和洼地，这些丘间洼地在冰川消融后积水成湖。本跨页的三张湖泊照片都属于冰碛湖，不同的是，它们有的处在冰川末端，接纳冰川带来的泥沙物质，湖水浑浊；有的已经完全脱离了冰川，被冰碛物上发育的森林所环绕，湖水清澈。它们没有羌塘高原上那些大湖的庞大体量，它们只是一条条冰川隐退后留下的足迹。

一带的一条条河谷中，你到处可以看到古冰川留下的终碛垄、侧碛垄。这些古冰川遗迹有的高出现代河谷几百米，可以想象，当年的冰川覆盖着今天大半个河谷，我们今天的村庄、道路都曾在古冰川下。专家们根据这些冰川遗迹，恢复了当时的气候状态和冰川分布。曾有个“古乡冰期”，那时候气候十分寒冷，有的冰川长达300多公里，厚度近千米。后来气候又有多次波动，距今较近有个白玉冰期，古冰川在这一带留下了大量的遗迹——其中就是大量的古冰斗，这些古冰斗都已积水成湖。冰斗是雪线附近冰川侵蚀作用形成的洼地。

还有一些小湖是由古冰川遗留的“粒雪盆”形成的，我们知道现代冰川的源头会有一个四面围合、只有一个出口，类似圈椅一样高高在上的凹地，这个凹地就是粒雪盆。冰川就在这个凹地中由积雪孕育成冰，当冰川发育成熟后，会从

杂志分享
QQ1564001698

湖泊美景为我们的考察之旅画上了完美的句号

在我们结束西藏专辑第一次考察，从日喀则飞往成都的飞机上，我们发现了林芝的半空中有一个“小湖地带”。这张照片拍摄于林芝地区工布江达县上空，也就在飞机自西向东刚刚进入林芝境内后，我们在飞机右侧的舷窗外看到了这样的景象：冰川向后退缩，冰湖向前挺进，有的冰湖就在冰舌前端，有的冰湖嵌入深深的冰斗。让人过目不忘的是，这些小湖颜色各异，就像打碎的色板散落在棕褐色的大山里。
摄影／王宁

这个盆地中流出来，成为向下流淌的冰川。这些发育冰川的粒雪盆的位置，位于雪线附近。当气候进入寒冷的周期时，雪线就会下降，这些粒雪盆在山上分布的位置就会低些，当气候进入温暖时期，雪线上升，这些粒雪盆的位置就会高些。现在全球变暖，气候明显进入了温暖期，雪线上升，冰川退缩，曾经的粒雪盆，现在早已不见了冰川的踪影，而是像变魔术一样变成了一个个小小的湖泊。这些地方，过去是一个个举在高山上的、四面围合的凹地。因此这些小湖不容易被发现就是很正常的了，如今这些小湖像闭关苦修的隐士，每天在高山上只有蓝天白云为伴。

在林芝，我曾经有过与这样的高山隐士相遇的经历。有一年我们从波密到墨脱，其间要翻越横亘在波密与墨脱之间的嘎隆拉雪山。已是6月山上还积雪未消，山岭的北面有几条冰川，当我们从冰川间穿过，越过山脊线来到山岭的南面时，来自印度洋的水汽云团扑面而来，我们迎着翻滚的气流沿着公路盘旋而下，一会儿就看到了路旁有两个深邃湛蓝的小湖，这就是两个古冰斗湖。现在嘎隆拉岭打通了隧道，去墨脱再也没人翻越嘎隆拉岭了。我想，那两个小湖又重归寂寞，不知何时才能与人相遇了。

察隅周边的高山，我竟数出了一百多个小湖

我说的这个“小湖地带”，范围主要在林芝地区的念青唐古拉山脉和喜马拉雅山脉的高山上，还有就是察隅东部的岗日嘎布雪山上。若说行政区划，主要是在工布江达、林芝、米林、墨脱、察隅、波密这几个县境内。

我有一次在电脑上对着谷歌地球数察隅县周边的高山上有多少个小湖，竟然数出了一百多个。如果继续扩大范围，比如察隅西部的岗日嘎布与察隅东部的伯舒拉岭的高山上，还可以数出更多来。

林芝地区政府所在地——八一镇的北面和南面的高山上，也是小湖密集的区域。我在林芝米林机场西北方的高山上看到了一群小湖，它们都坐落在古冰川所遗留的冰斗里，这里的海拔高达4000多米，周围的雪峰刃脊遮住了这几个蓝色的小湖。在山下，或者即使你爬到距离小湖几十米的位置，也未必能看到它们，你只有在与小湖垂直的高空才能看到。从这个例子，可以知晓为什么这一“小湖地带”迟迟没有人发现，要发现它，也许只有在这个航空的时代才有可能。而要欣赏这一“小湖地带”，则要借助类似谷歌地球这样的数字和遥感技术才有可能。

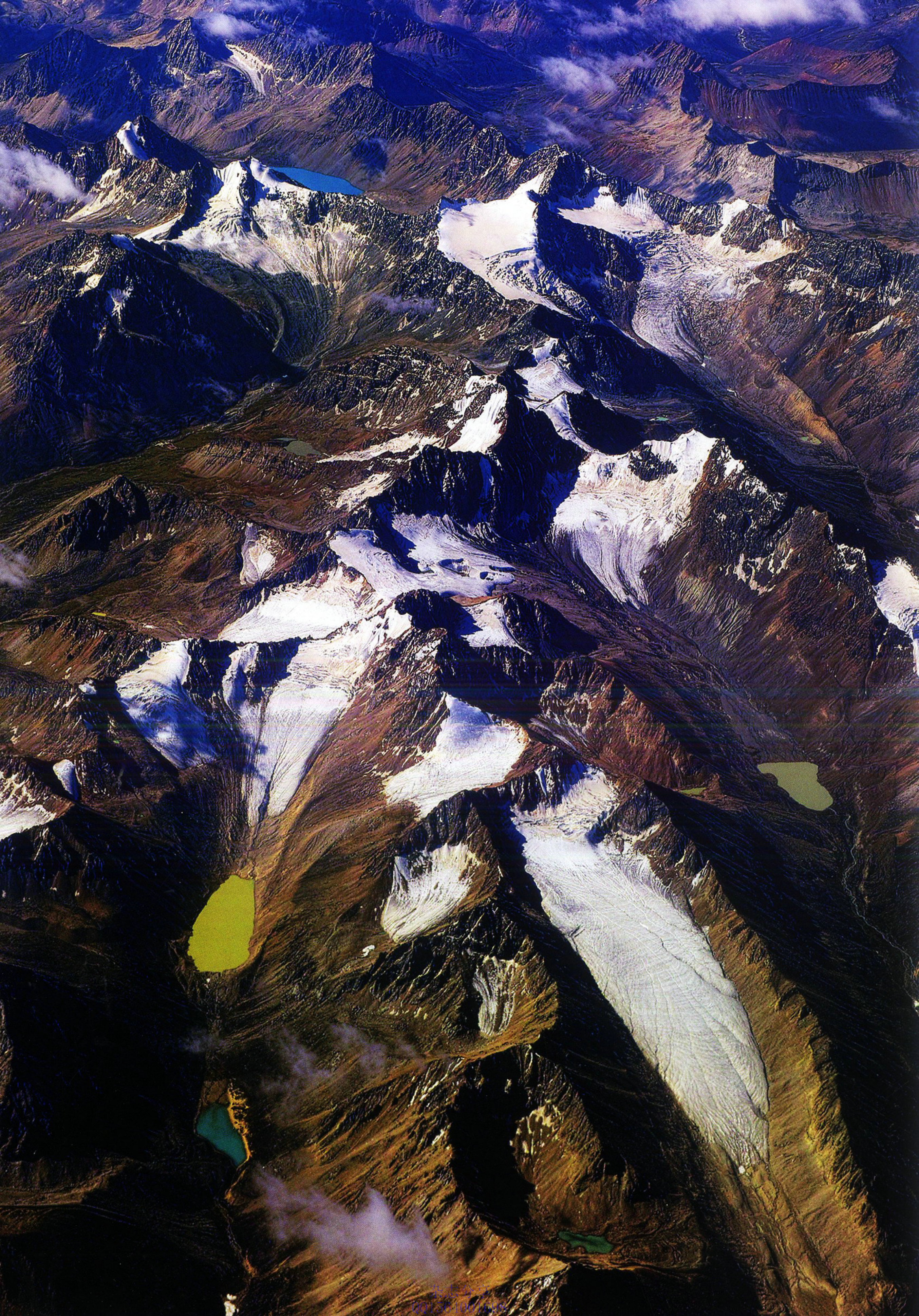
也正是借助于谷歌地球，我很容易就划出了“小湖地带”的范围，这一地带大致在北纬28度至31度，东经93度至98度围成的这样一个区域内。我没有去数这些小湖总的数量，我相信其数量在“千”这样的数量级上。

有哲人说：有什么样的媒介就有什么样的世界。正是因为有了飞机和遥感这样的媒介，我们才知道了在藏东南的雪山和林海之间，还有这样一个举在半空中的“小湖地带”。

也是因为这样的媒介，我们才有机会欣赏到这样美、这样宁静的一个湖泊世界。

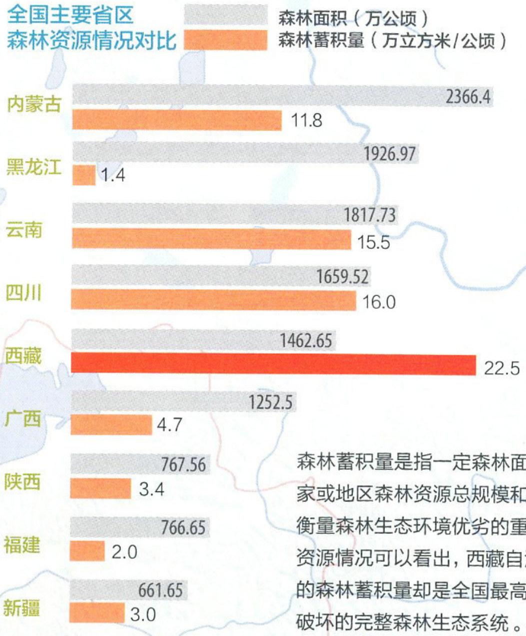
责任编辑／黄菊 李欧
图片编辑／王宁 宋文
版式设计／崔晓琳

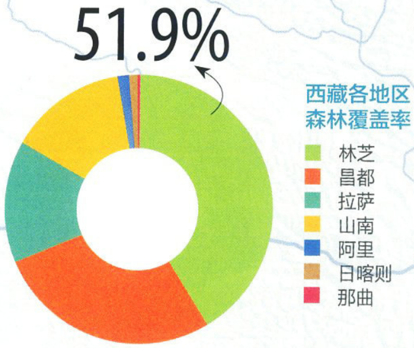
杂志分享
QQ1564001698



杂志分享
QQ1564001698

区域 林芝





森林蓄积量是指一定森林面积上存在着的林木树干部分的总材积，它是反映一个国家或地区森林资源总规模和水平的基本指标之一，也是反映森林资源的丰富程度、衡量森林生态环境优劣的重要依据。从2012年《中国林业统计年鉴》中全国森林资源情况可以看出，西藏自治区的森林面积与其他很多省市相比并无优势，但西藏的森林蓄积量却是全国最高的，也是全国面积最大的一片天然形成的，未遭到人类破坏的完整森林生态系统。

332页
从探险秘境到发现热土——变化中的西藏墨脱
撰文/董磊 摄影/程斌

342页
丙察察：神秘的滇藏通道
撰文·摄影/谢罡

352页
《艽野尘梦》：一本旷世奇书的寻访之旅
撰文/萧春雷 摄影/葛蔼

362页
阿扎仁波切：高学历的本教布道者
撰文/傅明 摄影/马宏杰 等

杂志分享
QQ1564001698

林芝：西藏最湿、最绿的地方

在大多数人眼中，西藏给人的印象是高寒、干旱、广袤、苍凉，但位于西藏东南部的林芝地区绝对是个例外。林芝平均海拔3100米，是西藏海拔最低的地方，最低处墨脱县巴昔卡村的海拔仅220米，在这里你不用担心高原反应的折磨。沿着318国道进入林芝地区，不期而遇的田园风光、雾气弥漫的云杉林，会让你有恍惚置身于江南的感觉，但其实这里有着江南所没有的独特景观。

喜马拉雅山脉和念青唐古拉山脉这两条巨大的山脉由西向东平行伸展，在东部与横断山脉相遇，形成群山环绕之势，林芝地区就静卧在这三大山脉的怀抱之中。雅鲁藏布江从林芝地区的朗县进入，在米林县迎面遇上喜马拉雅山阻挡，被迫折流北上，绕着南迦巴瓦峰做“马蹄形”转弯后，在墨脱县境内向南奔泻而下，最终经印度注入印度洋。来自印度洋孟加拉湾的水汽同样沿着这条线路进入。它在受到喜马拉雅山阻挡后，沿着雅鲁藏布大峡谷这个通道一路北上，带给这个区域丰沛的降雨，形成了林芝地区特殊的热带湿润和半湿润气候。林芝地区年降雨量约650毫米，年均温度8.7摄氏度，温暖湿润的气候滋养着这里的植被，森林覆盖率高达51.9%，一旦你进入林芝地区，映入眼帘的是满眼的绿色。

林芝地形起伏很大，海拔落差大，自最高处海拔7782米的南迦巴瓦峰到最低处海拔仅几百米的谷地，形成了我国最为丰富和完整的垂直自然带谱，依次分布着低山常绿雨林带、低山半常绿雨林带、中山常绿阔叶林带等9个垂直自然带，这也是世界上发育最为完整的垂直带谱。蓝黑茂密的森林尽头是雄壮的雪山，巨大的冰川沿着沟谷伸入森林，雪山、冰川和森林的景观在这里完美融合，这是你在江南无法看到的独特景观。广袤的原始森林还衍生出极为丰富的经济植物、林下资源和野生动物资源，其中松茸、羊肚菌、猴头菌等珍稀的菌类以其鲜美的味道及无任何污染而远销至国外。在西藏所有的地区中，林芝的宗教气味最不浓重，这里的主角是自然。在这片温暖湿润的土地上，大自然以其独特的身姿恣意生长着。

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

墨脱县海拔1900多米的格当乡，曾经是孟加拉虎、黑熊、水獭等珍稀生物的乐园。亚热带和温带的原始森林在这里交叠，林中常年云雾缭绕，气氛神秘。金珠藏布从这里流过，河滩边湿地中不难找到水獭狩猎后留下的足迹；再往高处，这里还有羚牛嬉斗的沼泽草甸。格当乡的野生动物在历史上是墨脱一带最为丰富的，至今仍不时有老虎出没的传闻。

从探险秘境到发现热土

变化中的西藏墨脱

撰文 董磊

摄影 程斌

2013年底，墨脱公路正式通车，结束了墨脱县难以驱车到达的历史。交通的便利，使得墨脱县探险层次的魅力逐渐减弱，但是随着更多人有机会来到这里，墨脱丰富的生物多样性得到了越来越多的关注和重视。生物爱好者、科研人员以及摄影师越来越多地涉足，正在慢慢揭开这一地区动植物资源的神秘与未知。

杂志分享
QQ1501001698

“墨脱正式通公路了。”

“什么，墨脱通公路了？”

“帅，墨脱终于通公路了！”

同样的一条消息，即便是一年前的旧闻，如果你发给不同的人，也会有截然不同的反应。当然，还会有一种反应会是“墨脱是什么地方啊？！”

墨脱究竟是怎样的一个所在呢？

当地人会告诉你：墨脱在藏传佛教经典中称“博隅白玛岗”，这里是“佛之至净土，圣地最殊胜”，是无数佛教信徒心中的朝拜圣地。

喜欢探险的人会告诉你：墨脱县曾经是全国唯一不通公路的县，当地人过着几乎与外界隔绝的原始生活。这里是“隐藏在云雾、雪山、密林中的人间绝域”、“地球上的最后秘境”。

生物学者们会告诉你：墨脱40公里左右的水平距离内，分布着相当于北半球从热带到北极的植被类型，是国内绝无仅有的“植被类型天然博物馆”，它是“西藏的西双版纳”。

水利学家会告诉你：墨脱所在的雅鲁藏布江大拐弯段一处，可利用的水资源极其丰富，拟建的墨脱水电站装机容量将是三峡水电站的两倍，它将是世界顶级的水电站。

地质学家会告诉你：这里是“地质

延伸阅读
2006年10期
林芝·南迦巴瓦

杂志分享
QQ1564001698

墨脱地区遥感图

由于良好的水热条件，藏东南尤其是墨脱地区分布着中国最为繁茂的云杉、冷杉林。由于生物资源丰富、独特，历史上鲜有人类活动干扰，这里也被视为全世界生物多样性保护的关键地区。

灾害的博物馆”，每公里3.6处地质灾害且都是世界性难题，每年大小地震400余次……

这就是墨脱，一个两极分化几乎处处可见的所在，一处神秘与偏远、美丽与艰险、极寒与酷热、资源与穷困等各种矛盾纠结的所在。

最不像西藏的地方

墨脱是雅鲁藏布江进入印度阿萨姆平原前流经我国境内的最后一个县，也是西藏东南部最为偏远的一个县。在墨脱境内耸立着相隔不远的两座雪峰：南迦巴瓦峰和加拉白垒峰，这两座山峰也是东喜马拉雅山脉最高的两座山峰。雅鲁藏布江从朗县进入林芝地区，在米林县迎面遇上喜马拉雅山阻挡，被迫折流北上，然后绕南迦巴瓦峰作奇特的马蹄形回转，在南迦巴瓦峰和加拉白垒峰的夹峙中咆哮而出，于崇山峻岭间劈开一道深达5000多米的深壑，在墨脱县境内向南奔泻而下，经印度注入印度洋。

正是在雅鲁藏布大峡谷，以及高耸的青藏高原造成的大气回流机制的共同作用下，来自印度洋的暖湿气流，开始沿着这条宽阔的峡谷一路北伐，挟裹着热量和水分，硬生生地将热带

背崩乡
雪山脚下是雨林

3000多种高等植物，80多种野生兰科植物……在3万多平方公里的墨脱县，从北部海拔高达7782米的南迦巴瓦峰，到南部海拔不到200米的巴昔卡，水平距离不过200公里，但海拔落差却有7600米。巨大的地势起伏让这一带拥有7—8种迥然不同的植被类型，站在雅鲁藏布江边的背崩乡，透过大片的野生芭蕉林可以清晰地望到几十公里外的嘎隆拉雪山，这两个截然不同的元素在长焦镜头的压缩透视下被融合在一起，令人心情澎湃。

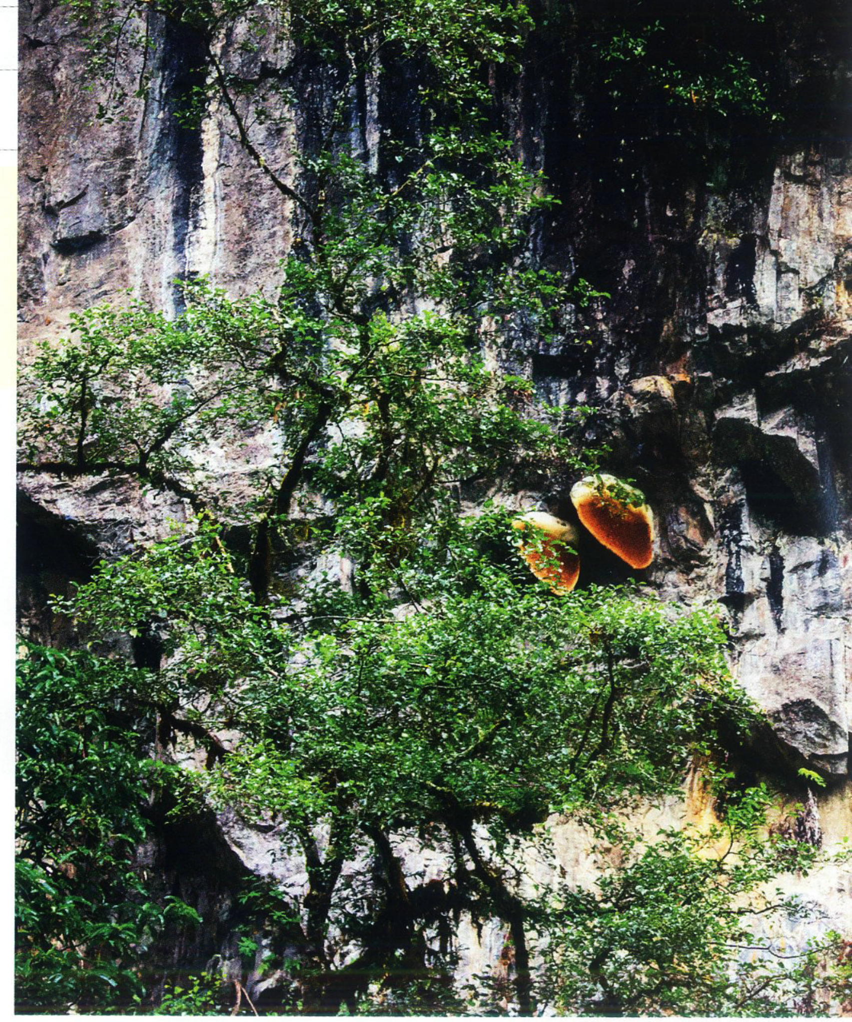
杂志分享
QQ1564001698

湿润

气候至少向北推进了6个纬度，在干燥寒冷的青藏高原的边缘、在喜马拉雅南麓营造出一片中国最北端的热带季雨林区域。这也让墨脱被视作西藏最不像西藏的地方，这里与高寒干冷的高原地带形成极为显著的差别，被誉为“西藏的西双版纳”。

更难能可贵的是，由于墨脱所属区域的陡峭地形，暖湿气流在这里沿山体爬升，并形成充沛的降水，在山地中营造出不同的气候带，北半球从热带到寒带的多种植被类型，界线分明地垂直分布在墨脱的崇山峻岭之上。

丰富的地理环境和气候条件，加上处于印度次大陆和青藏高原两大地理单元的边缘相交地带，墨脱的山地还为生物的南北扩散、迁徙提供了一条绝佳的通道，因为山路险峻，历史上人类足迹难以到达，很多在其他地区难以见到的珍稀动植物，在墨脱地区幸运地得以保存。



嘎隆拉山，雨雾缭绕的物种基因库

我曾从波密县扎木镇出发，沿简易公路前往墨脱拍摄、考察。途经森林、冰川，翻过嘎隆拉山口，之后一路下行。山口处雨雾弥漫，但可以清晰地听到巨大的水流声，我猜想我的周围有无数壮观的瀑布。继续向墨脱县城行进，森林愈发茂密，气温逐渐升高。

从山口海拔4700米的嘎隆拉雪山陡降至海拔1100米的县城，沿途的植被几乎包括了北半球各种森林类型。苍茫雄浑的雪线，孕育生机的流石滩，云雾缭绕的草甸灌丛，高大浓密的针叶林，茂密繁盛的阔叶林，炎热潮湿的半常绿雨林，最后，由高向低的小路会把你引向完全陌生的热带季雨林之中，向南绵延与南亚次大陆的森林连成一体。

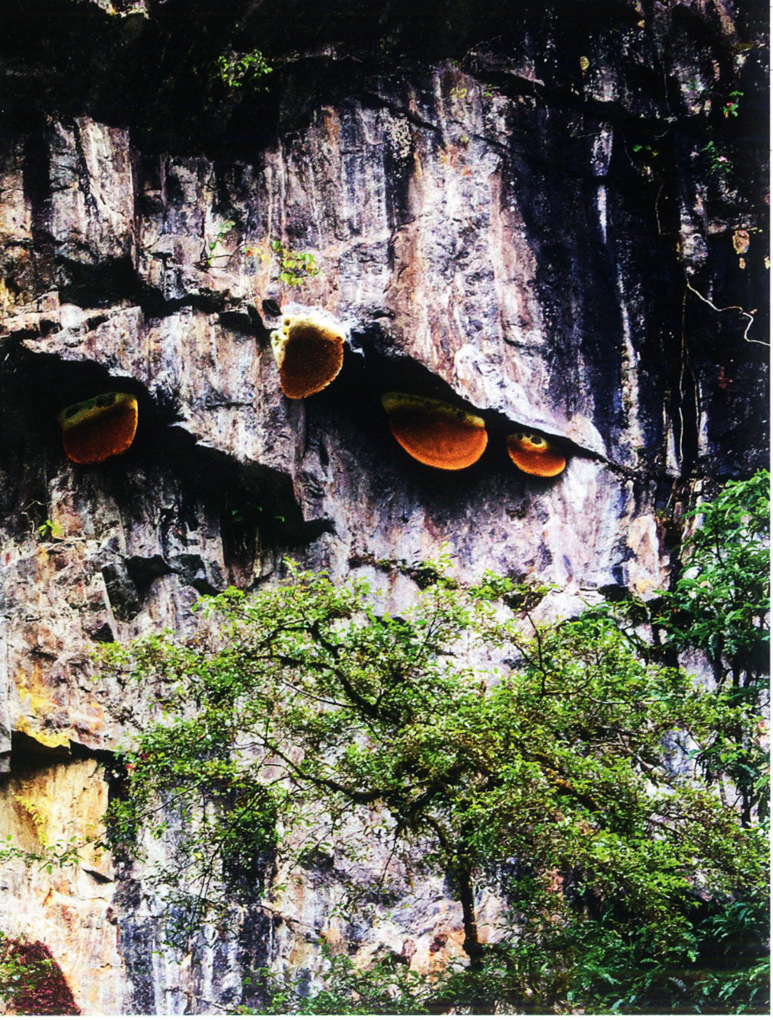
在海拔4000米以上的地区，树木难以成片生长。那里主要的植被类型是亚高山灌丛和高山灌丛草甸。紫背杜鹃低垂着她那红艳艳的花朵羞涩地躲藏在灌丛里；粉红色的石岩报春、蓝色的龙胆聚集在一起呼吸着高山上清冽的空气；乳白色岩须和淡蓝色绿绒蒿把根深深地扎在岩缝中与百花争艳；紫茎酸模火红的花序犹如火炬，格外引人注目。在西藏，高山与高原花卉种类繁多，但嘎隆拉山上的花却与其他地区明显地不同——这里不仅有高海拔，更有其他高山地区难以具备的充沛降水。

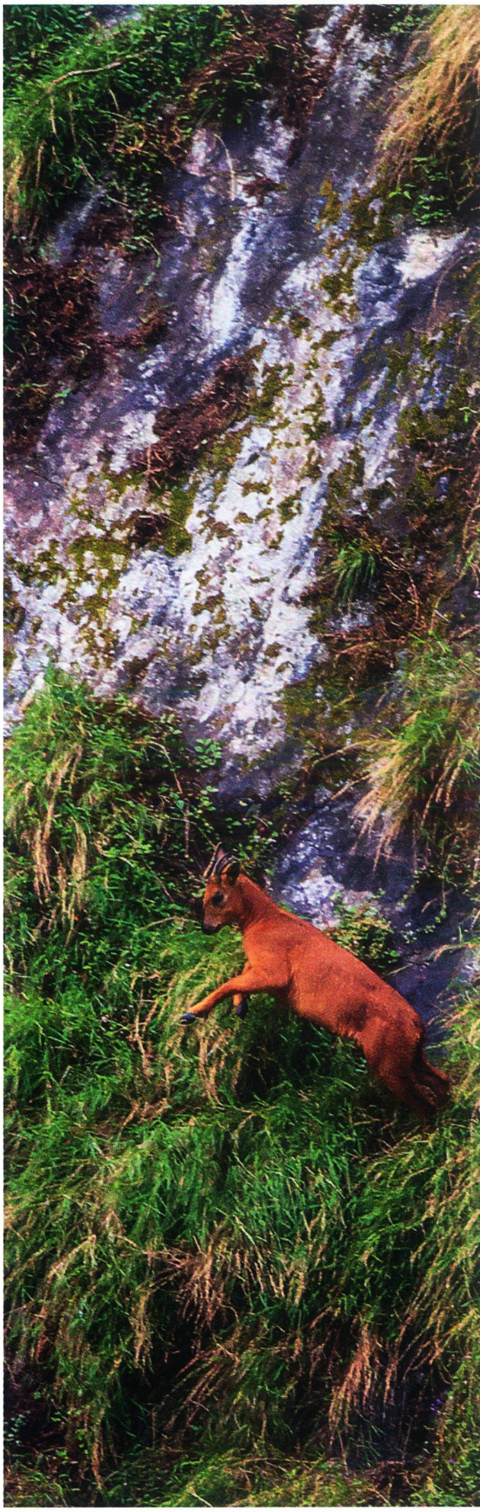
随着海拔的降低，针叶林开始大规模出现。它们终年被云雾所笼罩，

喜马拉雅蜜蜂的巨大蜂巢

在波密县扎木镇通向墨脱的简易公路上，摄影师拍摄到这些巨大的蜂巢。蜂巢的制造者是喜马拉雅大蜜蜂，它们的个头是普通家养蜜蜂的1—2倍，看上去非常吓人。这种巨型蜂巢通常建造在离地面几十甚至上百米的悬崖上，有时候也会在农户家的窗框上，它们和人类的关系是复杂的，有些地区两者相安无事，有些地区两者又充满冲突。在尼泊尔，总是有些人冒着生命危险，攀上悬崖去巢中取蜜。

杂志分享
QQ1564001698





阴凉潮湿，高达50—70米的云南铁杉林、苍山冷杉和墨脱冷杉密密麻麻地挺立着。杉木的枝条和地面布满了蕨类和苔鲜，树上藤蔓缠绕，附生植物众多。在林下，我看到一株条纹耳挖草，这是一种能够捕食小型节肢动物的食虫植物，它的根深深地扎在青苔里，植株不过10厘米，瘦弱的花序顶着两朵小花，捕虫囊就散生在根部的匍匐枝上，长度不及1厘米，实在难以想象，它们是怎么捕捉昆虫的。

在墨脱海拔1100米以下的地带，各种类型的热带季雨林群落开始出现，不同类型的植物肆意生长，争夺着阳光雨露等能量源。这里有布满苔鲜的榕树、花大艳丽的各种姜科植物、雌雄异株的藤本植物五叶薯蓣，还有形态让人过目难忘的老虎须、墨脱玉

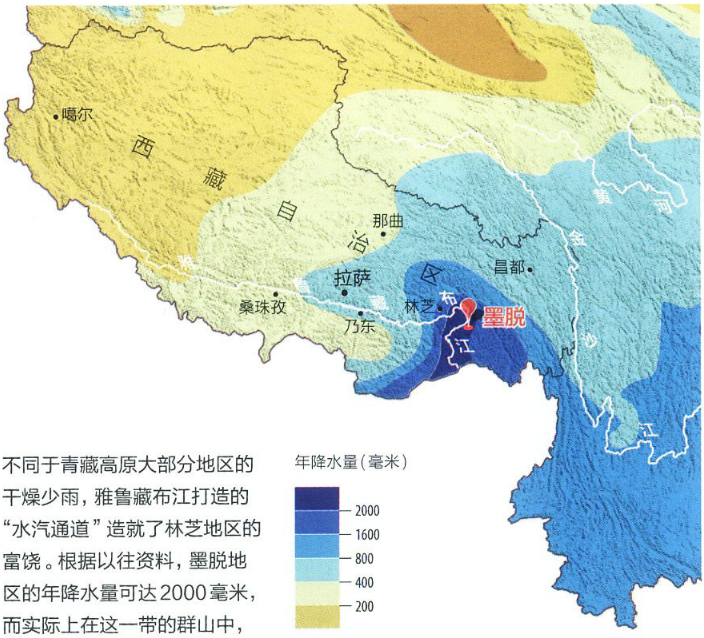
赤斑羚——鲜有图片记录的神秘物种

赤斑羚确定身份与拉丁学名至今不过50年光景，人们对于这种仅分布在中国藏东南以及印度和缅甸的神秘物种至今知之甚少。在中国墨脱的密林深处和巨岩陡坡地带，摄影师不仅用红外触发相机拍摄到这种四肢粗壮、活动灵敏的珍稀兽类，更幸运地直接目击到它们的生活与行为。

杂志分享
QQ1564001698

湿润

西藏自治区年降水量分布图



不同于青藏高原大部分地区的干燥少雨，雅鲁藏布江打造的“水汽通道”造就了林芝地区的富饶。根据以往资料，墨脱地区的年降水量可达2000毫米，而实际上在这一带的群山中，年降水量远远超过这个数据。

叶金花等等。

亚洲赤道附近的热带雨林，虽然物种丰富，却很难找到能够食用的水果。但在嘎隆拉山脚下的季雨林和常绿阔叶林中，却可以让人大饱口福。许多果实就结在一两米高的位置，常见的如汁甜润口的山枇杷果、串串果实挂满枝头的伦阿蕉，还有花朵美味可口的大花水东哥。许多在国内其他地区颇为珍贵的桂、楠、栲等粗大树木在这里并不罕见；称为植物活化石的树蕨仅仅是庭院中的点缀，高贵品种的兰花毫不起眼地在路边开放。

据资料初步统计，墨脱的维管植物有3700多种，其中森林建群种近100种，墨脱特有种约110种，国家级重点保护珍稀植物不低于80多种。这些不同类型的植被汇集在一起，还有着更大的生态价值——墨脱境内的森林和附近错那县和隆子县等地的森林绵延成片，这片森林自古至今鲜有人类活动干扰，状态接近于原始森林。

墨脱公路，打开生物宝库的钥匙

2013年10月31日，墨脱公路终于正式通车。通向墨脱的公路注定命运多舛：由于气候条件复杂、地质灾害频发，加上雪崩、塌方和泥石流的不定期来袭，原先的公路打通、中断、再修，前后历经半个多世纪。

上世纪六七十年代，国家两次尝试修建墨脱公路，但均未成功。1994年，一条简易公路从波密县扎木镇修进墨脱，不想大部分路面迅速毁于暴雨和泥石流。1998年，西藏对简易路进行修复，两年后因为山体滑坡，公路再度被严重损坏。到了21世纪，通过不断地整修保通，这条路勉强实现了通车：每年三四个月的时间中，运气好的话有一定的几率可以通过。

2010年底，穿越嘎隆拉山的隧道爆破成功，曾经难以逾越的雪山，被这条3310米长的隧道打通了。一时间，媒体赋予这条路无数之最：中国境内地形起伏最大、自然坡度最大、降水

杂志分享
QQ1564001698

格当乡
名不虚传蚂蟥山

图中是墨脱县格当乡大名鼎鼎的“蚂蟥山”。蚂蟥山其实不只是一座山，而是一连片密布着山蚂蟥的山地雨林。山蚂蟥在吸血时会分泌一种溶血蛋白，令伤口血流不止。本地居民虽然很多人都可以打一副精致的绑腿，但仍然抵御不了大小山蚂蟥的无孔不入。某种意义上说，山蚂蟥的数量也说明了“猎物”的数量，各类哺乳动物是它们主要的供血者，除了村民饲养的家畜，众多的野生动物也给山蚂蟥们提供了源源不断的供给。

量最大、地震可能性最大、地质灾害最多、地质条件最复杂等等。至此，我国最后一个不通公路的县城终于可以与外面的世界畅通无阻。

也正是受益于这条公路的修建，一年中我和身边的朋友利用两次考察机会，在墨脱记录拍摄到约200种鸟类以及40余种兽类。棕颈犀鸟、猛隼、云豹、黑熊、豺以及棘棱皮树蛙、眼镜王蛇、察隅烙铁头等两栖爬行动物，还有墨脱缺翅虫、蓝带枯叶蝶等罕见昆虫，很多物种第一次有了清晰的影像记录，其中猛隼还是在中国境内的首次发现。

墨脱公路的开通虽然从一定程度上保障了进入的便利性，但是那里毕竟是藏东南地区最偏僻的一隅，去一趟的时间和经济成本都比较昂贵。我们私下商量，想要在这里进行生物多样性的调查与拍摄，如何才能最大程度地保障效果呢？

自然摄影师徐健设想了一种可能：在墨脱建立一个长期的保护站，保护站的成员由数名研究人员和自然摄影师共同组成，长期驻站。驻站人员需要对至少一个生物类群了解和熟悉，他们所从事的调查工作，根据目标对象的活动频繁程度来决定，不同专长的人员，定期进行轮换。如果这个保护站真的建成，并能够有效地运转，那么它将会为墨脱的生物资源建立两套档案——一套调查记录，一套影像资料。

杂志分享
QQ1564001698

神奇

林领雀
雪山下飞鸟如云

从波密到墨脱的一百多公里山路，坡陡弯急。80k这个名不见经传的地名，曾经是无数徒步者驻足休息的地方。虽然时常有行人车辆来往，但并不影响林领雀在这里的逍遥自在。雪山之下，上千只林领雀在云雾缭绕的天空中飞舞，场面令人震撼。

杂志分享
QQ1564001698

秘境即将变得繁华与喧闹

虽然去往墨脱依旧遥远，但是随着公路的畅通，原本笼罩在它身上的那种神秘已经开始褪去。除了徒步者，很少再会有人舍易取难，继续翻越雪山，选择自虐的方式进入墨脱。

对于那些只是想一睹墨脱风光的游客来说，墨脱仿佛一处被解密的秘境；但是对于热衷自然探索的人而言，墨脱的神秘才刚刚露出冰山一角。事实证明，自从通车之后，越来越多的爱好者和研究人员开始进入这片区域，在这里不停地发现西藏物种新记录、中国物种新记录，或者弥补之前考察的不足，或者修正之前对这里的物种认知的错误。相信随着时间的推移，墨脱的物种名录上，将会增加许多新的名字以及更加翔实、准确的科学描述。

当墨脱公路开通，还有一个问题也随之而来，那就是墨脱是否会和很多原本与世隔绝的地方一样，一旦与外界连通，就变得面目全非。可以预见的是，随着人口的大量涌入，墨脱这片原本近乎与世隔绝的地方，也将承受很多外来的冲击。实际上，这片狭小的区域如今已经开始大兴土木，很多在公路开通之前去过的人都惊呼，现在的墨脱县城与之前的墨脱县城相比，已经大不一样。

规模化的开发和水电站的修建，不知道种种不可预知的改变，是否会蔓延到县城之外的森林、雪山之中。

责任编辑／高新宇
图片编辑／宋文
版式设计／李晟

杂志分享
QQ1564001698

林芝

湿润

丙察察

神秘的滇藏通道

撰文 | 摄影 谢罡

在所有进入西藏的线路中，丙察察最为神秘。它是一条从云南丙中洛经西藏察瓦龙到察隅的公路，由于沿线地质结构复杂、地形险要，这条线路目前还只是少数探险家和资深户外玩家向往的乐园。从2011年开始，本文作者和摄影师多次在丙察察沿线采访和拍摄，带回了珍贵的影像资料，为我们展示了这条线路独特多元的自然和人文景观。

QQ1564001698

怒江大峡谷是仅次于雅鲁藏布大峡谷及美国西南部科罗拉多大峡谷的世界第三大峡谷。峡谷南段为暖湿峡谷，以坚硬岩石为主的悬崖峭壁，北段峡谷则主要为干热河谷地貌，土石混合，松软贫瘠。怒江大峡谷阻滞了西藏与云南之间的交流往来，古时，当地村民曾辗转于缅甸的“江外线”和其他小道从云南进入西藏。2000年后，察隅至察瓦龙段、丙中洛至察瓦龙段经过多次道路改造，直至2011年才彻底全线贯通。随着滇藏新通道施工进度的不断推进，丙察察将成为一条新的沟通滇藏的景观大道。

湿润

丙察察穿越线路图

在那恰洛大峡谷中蜿蜒前行

那恰洛大峡谷位于滇藏交界处，长约30公里，是从丙中洛进入察瓦龙的咽喉。这段峡谷江水湍急，崖壁陡峭，峡谷落差达3000—4000米，丙察察公路如同挂在峭壁上蜿蜒向前。那恰洛大峡谷属于怒江峡谷的上段，也是景观最为壮丽的一段，两岸多奇峰怪石，植被茂密。

有一些路上的风景总是让人心动，丙察察就是这样。它是一条连接西藏和云南的道路，从云南省贡山独龙族怒族自治县的丙中洛乡经西藏自治区察隅县察瓦龙乡，最终到达察隅县（简称丙察察）。这条线路囊括了诸多云南和西藏自然景观与人文景观的经典要素——陡峭的怒江峡谷、贫瘠的干热河谷、茂盛的森林、壮观的冰川雪山和多民族的风土人情，因此这是探险家和资深户外“驴友”非常神往的一条驾车线路。

丙察察公路全长约270公里，被人们称为第7条进入西藏的公路，也是进藏路线中最为艰险、风景也最优美原始的路线。说它是公路，实在过于牵强。丙中洛至察瓦龙段公路从2000年兴建到2009年竣工，而察隅县至察瓦龙乡段公路于2008年兴建，经过了多次改造至2011年完工。事实上，目前丙察察线还只是连接城乡之间的简易公路，由于路况差、道路艰险，鲜有人选择从这里进藏，这也让丙察察更具神秘色彩。

多元文化共融的丙中洛

云南省贡山独龙族怒族自治县的丙中洛是丙察察公路的起点，也是一个自然与人文景观都丰富多彩的地方。丙中洛位于高黎贡山与横断山之间的峡谷深处，怒江穿流而过。未通公路前，这里是个进出仅有马帮驮道的封闭之地。作为摄影师，我曾到过中国很多地方，而丙中洛一直是我心中的桃花源。它虽没有陶渊明笔下“山有小口，仿佛若有光”的景象，但深入丙中洛中，便能看到“土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属。阡陌交通，鸡犬相闻。其中往来种作，男女衣着，悉如外人，黄发垂髫，并怡然自乐”的画面。丙中洛气候温暖湿润，四周耸立的高山上森林密布，阡陌纵横的田地间点缀着几座吊脚楼，在云雾的萦绕下极富诗意。

丙中洛居住着藏、汉、怒、傈僳等多个民族，民风淳朴，这里的人似乎没有民族的概念，虽然不同民族有语言和文化上的差异，但他们之间互相通婚，生活和睦平静。丙中洛打拉村的

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

多种信仰共融的地方

在云南省贡山独龙族怒族自治县的丙中洛，居住着藏、汉、怒、傈僳等多个民族，这里民风淳朴，村民宗教信仰自由，藏传佛教、天主教、基督教等多种宗教在这里共存。一般来讲宗教具有排他性，而在丙中洛，家庭成员各自选择不同宗教信仰很普遍，以至形成一个家庭的成员拥有多种信仰的局面。生活在下察隅的僜人，过去是以头人对所有僜人进行管理，而竞选头人的方式一直传承着简朴的“杀牛竞选”习俗。僜人聚会选举时，以候选人中杀牛并分发给众人数量最多的一位胜出。头人选出后，将其所杀的牛头悬挂在自家的牛头架上，以示证明。

金国洪一家就是不同民族和睦相处的家庭。金国洪是打拉村的怒族，妻子蒋扼是从独龙江嫁来的独龙族，78岁的岳母也随女儿来到打拉村，她是保持着原始崇拜的文面女。一家人在一起生活的十多年中从未发生过一次口角，金国洪非常孝敬老人，学会了讲独龙话，制作独龙服饰，妻子和岳母也学会了怒族话，家里的三个孩子也都会讲两种语言。

除了不同民族间的和睦相处，这里信仰也非常自由，藏传佛教、基督教、天主教和原始苯教共同存在。今天丙中洛民族多样，在宗教信仰的选择上完全自由。位于丙中洛赤可当村的普化寺，是整个怒江傈僳族自治州唯一的一座藏传佛教寺院。住持江德喇嘛告诉我，普化寺在丙中洛有很高的威望，每天都有当地人和怒江周边地

杂志分享
QQ1564001698

区的信众前来转经朝拜，其中很多人是汉族、怒族、傈僳族等其他民族。8月31日这天是丙中洛基督教和天主教的礼拜日，我在丙中村的基督教堂看到认真合唱的信徒，在重丁村的天主教堂看到带着孩童做礼拜的人们，这些画面都让我深刻感受到宗教信仰在当地村民生活中的根深蒂固。

在秋那桶村的古栈道上，我遇到了刚带着孩子做完礼拜的天主教徒庸珠卓玛。在与她交谈中得知，这里的信仰也是可以根据情况而改变的，她是碧汪落村的藏族，原本信仰的是藏传佛教，2011年嫁到雾里村后，便跟着傈僳族老公古拉仁开始信奉天主教。我随她到家里做客，他们一家人围着火塘喝水休息，庸珠卓玛拿着做礼拜的歌本教孩子吟唱，而一旁的小叔子则拿着转经筒在念经诵佛。都说宗教具有排他性，但在丙中洛，一个家庭的成员拥有多种信仰的情况非常普遍，而且彼此间并不互相干涉。

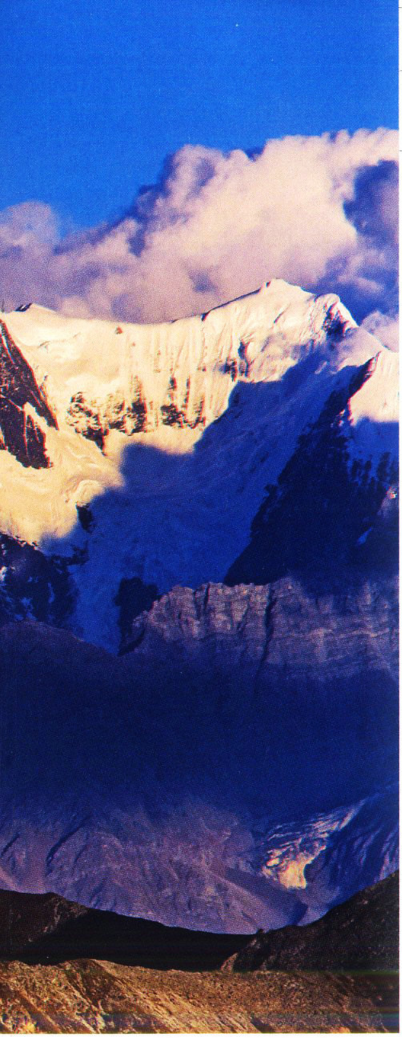
穿过丙中洛的秋那桶村，便进入人烟稀少的那恰洛峡谷区。那恰洛峡谷属于怒江大峡谷的上段，从丙中洛至那恰洛一带约65公里长，峡谷的落差达3000—4000米，丙察察公路像一条哈达轻轻挂在峭壁之上。

前往察瓦龙乡的路上，你一定不能错过的景观便是云南的第一高峰梅里雪山，能够观赏到梅里雪山的主峰卡瓦格博峰是我此行的一个愿望。察瓦龙背靠梅里雪山，距离雪山很近，但由于云雾缭绕，在察瓦龙我只看到了卡瓦格博峰的山尖。而当我翻越海拔4600米的齐马拉山口时，云雾散

遥望梅里雪山主峰卡瓦格博

卡瓦格博峰海拔6740米，是梅里雪山的主峰，藏传佛教四大神山之一，其山脊线也是滇藏省界和德钦县与察隅县的县界。位于察隅县一侧的为卡瓦格博西坡，山势陡峭，雄壮险峻。在察瓦龙的扎那村可以观赏其景，齐马拉山口也是重要的观景地。

杂志分享
QQ1564001698



去，卡瓦格博用全景回报了我的虔诚。在云南省德钦县我曾多次观赏过卡瓦格博，事实上，卡瓦格博的西坡比东坡更为壮观，它像俯卧在横断山脉上的一头雄狮，面朝北方，形态雄伟壮丽。

景观在伯舒拉岭山脉间跳跃

从察瓦龙乡目巴村到察隅县竹瓦根镇的近172公里路程，穿过了伯舒拉岭的南部山脉，需要翻越齐马拉山、金拉山和折拉山3座海拔超过4500米的雪山，这也是高山景观最为集中的一段。伯舒拉岭山脉间有很多深谷和沟壑，局部有特殊的小气候，其中让舍曲河谷的景观最为典型。

我曾两次沿丙察察公路经过让舍曲谷地，发源于齐马拉山的让舍曲，环绕着木孔雪山流淌约70公里后，在海拔约1800米的目巴村汇入怒江。由于同时受怒江干热河谷热气流和木孔雪山冷气流的双重影响，使得这个狭窄的沟谷气候变化频繁，降水量大，同时植被的垂直分布明显。从让舍曲与怒江汇流处进入河谷，迎面看到的就是陡峭的峡谷，瀑布在怪石间潺潺而流，山下古树相依，好似一幅写意的中国画。车沿盘山道上升到平缓地带后，植物种类也随海拔的递增从云南松林、灌丛杜鹃变换为高山草甸。

在海拔4756米的金拉山口与海拔4764米的折拉山间，有一片平坦的谷地，形成了两山夹一谷的地形。山上是高山寒漠土和风化石构成的苍茫景象，而谷地更多的是草甸和溪流。这里是理想的牧场，牦牛的数量远远比人多，仅有一户牧民在此居住。由于语

齐马拉山是重要的景观分界线

齐马拉山是伯舒拉岭的支脉，丙察察线从其南段海拔4710米的垭口通过。齐马拉山是重要的景观坐标，东侧受怒江干热河谷气流影响，植被茂密、多样，呈垂直性分布；西侧则是高寒山地，景观以高山草甸和雪山湖泊为主。在人文景观上，齐马拉山也是农耕与农牧的分水岭。

杂志分享
QQ1564001698

湿润

言不通，我只是和这户牧民进行了简单的问候便离开了。

在越过折拉山口后，道路便顺着山谷急速而下，在经过明期村的森林区时，你便会与一处独特的自然景观相遇，那就是松萝沟。松萝是地衣门松萝科植物，生于深山的老树枝干或高山岩石上，因其外形呈悬垂条丝状又被称为龙须草。明期村的松萝丝浓密，几乎山里所有云杉和冷杉的树枝上都附生着这种植物。漫步林间，松萝随风飘舞，给人一种梦境般的感觉。

古朴自然的下察隅

到达察隅县后，我又向南进入下察隅镇，这里靠近“麦克马洪线”，边防管理严格，游人被限制在镇子附近活动。我曾多次走过丙察察线，但这是我第一次走近察隅河的南端，没想到这里的景致如此古朴自然——宽阔的察隅河从青翠的大山间穿流而过，平坦的坝子和台地上是一层层金黄的稻田，是一处富有诗意的秘境。

下察隅是僜人聚居的地方，我到达镇里时正值中秋节，碰巧在街上遇到了被称为中国僜人最后部落首领的阿鲁松。三年未见，阿鲁松看上去没什么变化，头裹白头帕，腰挎头人刀，只是民族服装换成了一身笔挺的蓝色西装，胸上还别着胸花。我打趣地说他还是那么年轻，阿鲁松会说汉语，笑着用他特有的“僜人北京腔”跟我聊天。阿鲁松是僜人的头人，现在又做起了沙琼村村委会的主任。他告诉我僜人的“大耳洞”习俗渐渐要消失了，现在仅有两位80多岁老人仍有“大耳洞”，一位是沙琼村的阿鹏娘，另一位是新村的玛牛龙，两位老人身体都不太好。于是，我们来到僜人新村，找到玛牛龙老人，留下了或许是僜人“大耳洞”习俗的最后图片。

新村邻近的巴安通村、夏尼村都是僜人村，村民仍都保持着僜人特有的服饰、语言和饮食文化。在僜人新村村支书金夏的家里，我们看到他亲手做的僜人泥塑，摆满了房前屋后的廊道。很遗憾我们没有见到金夏，他儿子告诉我，父亲希望通过这些泥塑，来保存僜人的文化。

据《察隅县志》记载，这一带最早的居民叫“炯”，在“炯”人首领司那热布颠的带领下，当地居民开荒种地，以打猎和种水稻为生。后来“炯”人与藏族发生争斗，失败后逃到南方山区。“炯”人迁走后，由“杂”和“吉”两个部族的藏族来到这里定居。“杂”是指讲土话的藏族，语言上与其他藏族有很大差异，被称作“杂隅娃”，意为“杂”地方居住的人。“吉”部族后又迁走，史料鲜有记载。如今，察隅县的沙

责任编辑／康静
图片编辑／宋文
版式设计／李晟

杂志分享
QQ1564001698

马村、拉丁村和松古村的藏族仍保持着讲土话的习俗。

沙马村和松古村都坐落在察隅河谷的台地上，背靠植被茂密的青山，四周被大片的梯田包围。两个村子约有200户600余人，由于海拔只有1500米左右，又受孟加拉湾热气流的影响，这里气候炎热湿润，年老的妇人多穿民族传统的短摆裙装，而年轻人多穿单薄时尚的服装。当地村民沿袭着祖先“杂”人没有阶级划分的传统，勤劳朴实，相互帮助。中秋节打扁谷就是最好的体现。当地盛产一种叫扁谷的香米，每年中秋节都是舂米的时节。由于舂米是重体力活，自家很难独自完成，村里各户便将自家扁谷统一拿到舂米房舂制。全村人像过节一样聚集在一起，轮番上阵干活，最后各家愉快地拿着舂好了的扁谷回家。

到达下察隅，就到达了此行的终点。2011年丙察察线全线贯通后，我就曾多次在沿线拍摄，这次又进行16天的走访，不曾想到，一条仅270公里的简易公路承载着如此丰富多元的景观。与其他几条进藏路线相比，丙察察沿线的景观相对原生态，当地村民的生活也幸福安逸。2013年，丙察察公路已列入国家滇藏新通道项目，现在处于规划施工阶段，当四级公路改造完成并向三级公路过渡后，一条崭新的公路将成为入藏距离最短、平均海拔最低、自然与人文景观丰富多元的线路。随着滇藏新通道施工进度的不断推进，这条线路不再是少数探险家的乐园，它将会成为一条承运量大、游客众多的景观通道。

西藏盛产水稻的下察隅

据《察隅县志》记载，察隅县下察隅地区曾经是“炯”、“杂”、“吉”等古老藏族分支居住的地方。由于下察隅地区海拔低、气温高、雨量充沛，自古就有种植水稻的传统。沙马村位于察隅河西岸的台地上，土地平坦肥沃，湿热气候和水源丰富的优势，是西藏盛产稻谷的地方。

杂志分享
QQ1564001698

林芝

湿润

《艽野尘梦》

一本旷世奇书的寻访之旅

萧春雷 撰文
葛蔼 摄影

一个世纪前，在西藏林芝地区发生了一出汉族军官和藏族女子的生死奇情，这段故事被记录在《艽野尘梦》一书里，第一次看到这本书的历史地理专家任乃强先生称赞此书“人奇、事奇、文奇，既奇且实，实而复娓娓动人，一切为康藏诸游记之最”。本文作者和摄影师追随该书足迹，原路重访。

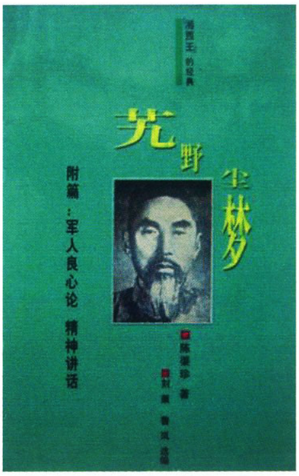
杂志分享
QQ1564001698

百年前的一趟魔幻之旅

上图勾勒了《艽野尘梦》一书里记载的路线。这本奇书成书于1936年，书中记载的故事则发生在1909—1911年期间，为收复西藏波密，作者陈渠珍奉命从成都出发，经川西入藏，在西藏昌都、林芝地区迂回绕行后，最后经青海、西安回乡的过程。1942年，康藏地区历史地理专家任乃强先生获得此书，称该书为千古奇书，后来校注、出版。今年夏天，我们的作者和摄影师沿着书中路线原路重访，他们将带回来怎样的故事？

杂志分享
QQ1564001698

湿润



百年后的重访之旅

这些不同版本的《艽野尘梦》封面图虽然简朴，却反映出人们对它的强烈兴趣，其中一个版本还用插图的形式形象地演绎了书中故事（右页上图 绘图/王志兴），还有著名作家马丽华的长篇小说《如意高地》，作家祝勇的散文《一位军阀的早年爱情》等作品，也是对该书的另一种呈现，可见其重要性。我们的作者背着不同版本的书籍，逐一领略书中描述的风景。

7月22日，雨。途经：四川康定、道孚、炉霍、德格

打箭炉是清代川西康区的商业中心，后改名康定，一首家喻户晓的《康定情歌》让它扬名四海。情歌广场、情歌大酒店、跑马山、溜溜城……游客们都为情歌而来，我却是为了一本名叫《艽野尘梦》的书。这本书是作者陈渠珍叙述年轻时随川军入藏、纳藏女西原为妾、穿越青海无人区生还经历的回忆录。康定就是1909年川军出师的地方。当年为了避开藏军堵截，川军舍弃了川藏南路驿传大道（与今天318国道部分重合），而是选择了较冷僻的北路（与今天317国道部分重合）——途经四川道孚、炉霍、甘孜、德格，至西藏江达、昌都。我们此行，便是沿书中路线重访。

7月23日，晴。途经：德格、西藏江达

过金沙江峡谷上的岗托大桥进入西藏境内，峡谷里江水浑浊，泛着令人生畏的漩涡。金沙江是现代的川藏界线，但历史上的川藏边界游移不定，在康定与江达之间辽阔的地区徘徊。1909年川军通过牛皮筏横渡岗托渡口时，并非入藏，因为金沙江两岸都是德格土司的领地，整个昌都地区都属于川边。牛皮筏很小，每次摆渡数人，一营官兵渡了三天三夜。

7月24日，晴。途经：江达、昌都

傍晚进入昌都，扎曲和昂曲在此交汇，始称澜沧江。昌都古称察木多，汇总川藏道、滇藏道，再西去拉萨，被称为藏东门户。从康定到昌都，百年前陈渠珍行军53天，我们乘车3天。

7月25日，晴转小雨。途经：俄洛镇、朗达村、恩达村

我们包了一部车沿317国道驶往俄洛桥、恩达、类乌齐方向。清代昌都以西的进藏驿传大道路线为：昌都—恩达（今属类乌齐县）—硕板多（今洛隆县硕督镇）—丹达（今属边坝县）—拉里（今嘉黎县嘉黎镇）—江达（今工布江达太

杂志分享
QQ1564001698

“天寒地冻，乘马稍久，则两足冻僵，痛不可忍。故乘马者，初出发须步行数里，乃乘马。乘一小时，又须下马步行。惟狡黠士兵，恒饰为病重，不能行走，冀获马乘。”

《艽野尘梦》节选

昭古城)—拉萨。随着318国道的开通，这条艰难的古道就荒废了。我们这次探访的，只是昌都至恩达这一小段路，根据书中记载，其中包括俄洛桥、浪荡沟、裹角塘几个点。

俄洛桥离昌都15公里，如今是个镇。沿着昂曲而上，找到朗达村，沿着一条坑坑洼洼的沙土路拐进西面山谷，即浪荡沟。循原路退回，在俄洛镇拐上去类乌齐的国道，盘旋着翻越海拔4600多米的朱角山口。

到滨达乡已是下午4点，过滨达桥，柏油路很快把我们带到恩达村，也就是藏军指挥噶伦登珠喇嘛招待俘虏陈渠珍的地方。恩达以前叫恩达宗，相当于县，官方驿路从这里拐入洛隆县硕督镇。在俄洛桥吃晚饭，深夜回到昌都。

杂志分享
QQ1564001698

7月28日，晴。途经：墨脱县

波密至墨脱去年已经通车，前两天下雨，冲毁了80K前面的一段路。进去的方法是：越野车两边接送，中间步行一个多小时。穿过嘎隆拉隧道就开始下坡，两边景色从粗大笔直的松林，渐渐过渡到茂密的阔叶林、藤蔓和芭蕉。墨脱位于喜马拉雅山脉东南大斜坡上，印度洋的暖湿气流抬升，凝聚成雨，尽情泼洒，结果山林间到处是悬泉飞瀑。.

近县城时，看见路边的水田里稻苗青青。有人曾告诉我察隅是西藏唯一可以种植水稻的地方，此说不确，墨脱也可以。陈渠珍来到墨脱，就是因为在米林县卧龙镇吃到了米饭，当地头人告诉他，这种“色黄而粗糙”的米来自名叫“洛渝”（今墨脱）的“野番”地。他动了考察的念头，率军步行6日，从米林县派镇徒步到达墨脱——他不会想到，他在无意中开创了日后中国最顶级的户外徒步路线。

7月29日，晴。途经：波密县嘎朗村、倾多寺

道路堵塞，不少自驾游客困在墨脱，一筹莫展。我找到三人拼车，下午回到波密。波密原来叫波部，有个半独立的嘎朗王国；林芝原来叫工布，也有自己独特的文化。波密人强悍，时常侵掠工布，并抢劫驿路商旅，招致西藏地方政府和

初入藏地

然乌附近有两大冰川：来古和米堆（上图冰川是前者）。然乌的冰川融水汇成额公藏布，西流波密，这里已经是雅鲁藏布江流域。我们顺着河谷西行，但见雪水奔流，松林满坡。森林之上为草坡，间或几座雪峰。相比之前的横断山区，这里温暖舒适，但是百年前陈渠珍初入这里时，却被当地人百般阻挠。

杂志分享
QQ1564001698

“余厉声叱之，先登者奔向余，猛斫，幸室矮刀长，为檐格，未中，后至者复拥集，刀剑无所施。但觉尾脊受刀伤甚重。一时拳足脚加，喊杀活捉之声并作，最后有以刀柄击余右额，烟花迸飞，倒地渐昏。”

《艽野尘梦》节选

清军的征伐。山高皇帝远，他们降后复叛，让官府头痛不已。

川军入藏后，达赖喇嘛逃亡印度，驻藏大臣联豫派钟颖率军进剿波密。1910年底，陈渠珍出师林芝鲁朗、冬久、八浪登，败归。联豫趁机换将，由罗长裿指挥川军，并请求赵尔丰派出边军配合，次年6月攻下波密。

波密王宫在倾多河口的嘎朗村，嘎朗王宫遗址在湖边的一个山头上，树木成荫，看不到什么。1911年夏波密王白马策翁从这里仓皇出逃，清军成了征服者。旋因辛亥革命爆发，清军也要仓皇出逃。这块土地又有了新的波密王，引来了藏军的征伐。

沿倾多河谷北上，两河交汇处有座孤立的小山头，倾多寺坐落其上。平定波密后，川军统领罗长裿的指挥部就设在这里。忽一日，陈渠珍被他招来倾多寺密议：内地发生了武昌起义，川军中十分之九为哥老会成员，他已密令捕杀部分首领，时局混乱，哥老会恐怕会组织兵变，该如何是好？

他们还没拟好对策，哥老会就控制了军队，不久罗长裿被杀，陈渠珍被架空。这一支深入藏地的孤独叛军，前景暗淡。陈渠珍部已经散伙，所幸还有近百名湘黔子弟跟随，经过通麦、鲁朗回到德摩（今林芝县米瑞乡德木寺）。他急着赶回德摩，那里有一位藏族女子西原在等他。

7月30日，晴。途经：通麦镇、林芝八一镇

通麦是波密县的一个镇，国道两边都是餐馆和客栈。早起候车，发现整个镇上都是准备上路的骑行者。

通麦以险绝著称，过通麦大桥的十余公里全是急弯和单行道，上有悬崖飞石，旁有深谷急流，加上时常发生的塌方和泥石流，让通麦天险赢得了318国道排名第一的“死亡路段”称号，堵车三五个小时是常事。

颠簸在艰险的山道上，我终于明白工布和波密距离这么近，文化却截然不同的原因；也难怪川军第一次攻打波密失败——至于第二次进展顺利，是因为边军从洛隆县的硕督镇攻入倾多寺，通麦天险不设防而已。

傍晚抵达林芝地区所在地八一镇。这里海拔只有2900米，绿意葱茏，被称为“西藏江南”。东南不远，雅鲁藏布江接纳尼洋河之后，在米林县派镇附近，

杂志分享
QQ1564001698

湿润

“众得野牛饱餐后，复前进，又行二日，未遇野物。前日所携肉已尽，众复恐慌。众分食之，尚难半饱。时冰雪凛冽日甚，士兵绝食两日，四出行猎，皆空手回。饥甚，无可为计。”

《艽野尘梦》节选

围绕着海拔7782米的南迦巴瓦峰大拐弯，形成奇景。

我向《<艽野尘梦>路线考》的作者之一李初初打电话，请教西原老家的情况。他热情地说：西原家在林芝县米瑞乡广久村；陈渠珍驻军德摩，就是德木，具体地点是德木寺下的德木府。他去年到广久村采访时，看过加瓜彭错（西原的叔叔）府第的地基。

7月31日，晴。途经：林芝县德木寺、广久村

赶到德木寺已近黄昏。三位身穿绛红袈裟的僧人坐在寺外空坪，意态甚闲。25岁的次仁扎西懂汉语，介绍说，老德木寺1950年毁于地震，重建，1966年复毁于文革，又重建。现在的德木寺共有11名僧人。

藏地的宗山建筑，为了防御，多建在孤立的小山上，德木寺也是。放眼四望，周围是金黄的原野和错落的村庄，泛着银光的雅鲁藏布江从天际流过。寺院正门外，一串生满杂草的石阶伸向山脚。我注意到阶梯两边还有几块废墟，荒草掩映着残存的墙基。次仁扎西说那是从前的德木府。原来这就是陈渠珍当年驻扎处，也是他与西原举办婚礼的地方！

著名作家马丽华也是《艽野尘梦》迷，以此为蓝本，写了部虚虚实实的小说《如意高地》。她曾同西藏摄影协会主席旺久多吉一起来到德木寺调查，受到隆重欢迎，因为旺久多吉的父亲丹增嘉措正好是十世德木活佛。据说当年十多岁的丹增嘉措见过陈渠珍，后者还以自己的姓氏称他“陈丹增”。丹增嘉措后来成为西藏最早的摄影家，并拒绝让儿子旺久多吉再当活佛。

我与旺久多吉也有点缘分，去年冬天曾去他拉萨的家中拜访，他说正在整理父亲的照片，并重拍父亲拍过的一些场景。这对父子摄影家堪称西藏的传奇。我问次仁扎西，旺久多吉老师不做活佛了，与德木寺还有关系吗？

“他是活佛转世嘛，不管愿不愿意，当然还是活佛。”次仁扎西笑道，“现在德木寺还是旺久多吉活佛管理。他都在拉萨，来的次数不多。”

广久村离德木寺约十几公里，我独自进村，看到了金黄的麦地，浓密的柳树林，一个村庄静静地依偎在比日神山的山脚。副村长达瓦乔正在等我。一个世纪前，陈渠珍应邀造访当地营官加瓜彭错的府第，彭错热情接待，安排了舞蹈、拔

杂志分享
QQ1564001698

杆等表演，陈渠珍因此认识了西原。但是眼下，陈渠珍称赞过的“富丽之巨宅”已经毁于1950年的大地震，遗址变成了牛圈。

在陈渠珍的记忆里，15岁的西原初次出场，就展现了一个英姿飒爽的工布藏族女子形象，身手矫健，精于骑术，在马上连拔五杆夺魁。他大为赞叹，当地头人凯珠就表示，夺魁少女是加瓜彭错的侄女，名叫西原，嫁给陈管带如何？陈渠珍漫应之，没想到过几天彭错夫妇就将“靓衣明眸、别饶风致”的西原亲自送到了营房。

陈渠珍已有婚姻，原配妻子留守在成都，所以西原的身份只能是妾。西原随军参加了第一次征讨波密，历经20余战，屡屡冒着枪林弹雨救护夫君。川军在波密哗变，我觉得陈渠珍有过一次机会离藏，经硕督、昌都回到成都妻子身边，但他却选择了返回德摩，大约是不忍心抛下西原吧。

彭错夫妇的命运十分悲惨。陈渠珍记载说，他们走后，因为交接汉官，彭错夫妇竟被噶厦政府凌迟处死。我询问加瓜彭错的后人，60岁的达瓦乔说：“彭错是我妈妈的妈妈的哥哥。以前我有听一个舅舅说过，我们有个亲戚跟汉族军官结婚，去了内地没回来。”

我在浓黑的夜幕中赶回八一镇。歌舞、豪宅、战争、婚姻、凌迟、地震……再喧闹的物事，都抵不过时间的磨损，变成稀薄的记忆。如果不是陈渠珍偶然写下一本书，这些往事早已随风飘逝。

荒原里的感人爱情

因为时局变迁，原本在波密一带领兵打仗的陈渠珍不得不赶紧撤离，带着上千人的部队以及藏族奇女子（也是他的妻子）西原沿昆仑山口北逃，途中在柴达木盆地一带迷路，时值寒冬，食物也日渐减少，一日，陈渠珍拿出仅有的一小块干肉分给西原，西原坚决不吃，推让给陈（左页插图），感人至极。作者一行从成都一路往西，行至通麦时（下图），已经越来越接近陈渠珍最初遇见西原的地方，心情也越来越激动。

杂志分享
QQ1564001698

湿润

8月1日，晴。途经：工布江达县太昭古城

尼洋河极美，可惜正在修建林（芝）拉（萨）高速公路，河床破坏严重。从八一镇沿318国道至太昭古城，一路上溯尼洋河，溪声不断，树林渐渐稀疏。

陈渠珍与西原告别德摩的亲友，率领约百名湘黔子弟，向太昭古城撤退。太昭原名江达，位于国道对面的两河交汇处，山头上竖起寺院的经幡，山脚亦成聚落，新建了红红绿绿的藏式建筑，复原古城的牌楼、小八角街、驿门和碑亭。

清代，太昭古城是青藏道、川藏道（含滇藏道）必经的交通要冲，工布地区的商贸中心。距离拉萨只有200多公里，但中间隔着海拔5000多米的米拉山口，使两地在气候、水系、文化方面都呈现显著差异。

陈渠珍来到故地江达，心思重重。他加入过同盟会，对内地发生的革命是认可的，但不知结果如何；哥老会控制了川军，在拉萨与钟颖合作，囚禁驻藏大臣联豫，他不想同流合污；部分革命党人聚集在江达，拥戴他高举革命大旗，接上头后他发现实力太小……他决定返回内地，但此时的四川总督赵尔丰已经闻知川军叛变，严令昌都边军截杀；想要离藏，唯有北出青海，走唐蕃古道了。

于是在一个拂晓，他带上西原和湘滇黔子弟兵共115人出江达，北上那曲，进入万里羌塘草原。这是一次悲惨的逃亡，他们迷失在青海无人区，7个多月后，只剩9人生还丹噶尔厅（青海湟源县）。

留在拉萨的川军军纪荡然，因为抢劫和进攻色拉寺而受到藏民围攻，十三世达赖喇嘛发动“驱汉运动”，最后钟颖率官兵缴械，经印度返回上海。《<艽野尘梦>路线考》说：随钟颖、陈渠珍等人一起进藏的1700多名四川陆军将士，最后通过各种途径返回到了内地的只有200余名。“川军乱藏”的后果十分严重，国民政府从此失去对西藏的控制。1915年袁世凯政府杀钟颖。

西原的形象在青藏道上大放异彩。为了让夫君活下去，她背负重物、打猎、守护、让出最后的食物……熬过饮血茹毛的艰难日子，她却因为高原民族对天花缺乏免疫力，病死在繁华都市西安。作者戛然掷笔——“余述至此，肝肠寸断矣。余书亦从此辍笔矣。”若干年后，东山再起的陈渠珍成了“湘西王”，率领仪仗队排枪齐发，迎接从西安携来的西原骨灰，连做七天七夜的道场，隆重安葬。

从宿命的角度看，陈渠珍走了那么多路，来到高原，或许是为了遇见他的藏族女人；而西原嫁给这位汉族男子，欢乐短暂，也许只是为了送他安然离藏。王朝鼎革，战地烽火，雪海荒原，生离死别等等，不过是为了演绎一出爱情传奇，精心设置的宏大舞台时空。

伫立在太昭古城的小山上，身边经幡飘舞，流水东逝，我仿佛回到了百年前那个拂晓，望见晨雾中一支队伍无声无息地走出城门，渐行渐远。人事已矣，山川永存。但我行过的藏东山水，亦因一场感天动地的生死奇情，风流蕴藉，摇曳生姿。

责任编辑／黄菊
图片编辑／宋文
版式设计／李晟

杂志分享
QQ1564001698

“余驻江达三日，见大势已去，无法挽救。乃决计回川。因约孟林君至郊外，班荆而坐，密询前进状况。然进既不可，退又不能。再四磋商，惟有走青海出甘肃一路较为安全。”

《艽野尘梦》节选

阿沛庄园，陈渠珍逃亡前的“最后一瞥”

我们的采访在阿沛庄园结束，庄园遗址俯瞰大溪，景致优美。当年陈渠珍与西原告别德摩的亲友，率领约百名湘黔子弟，向太昭古城撤退。大家都明白这是生离死别，路过金碧辉煌的阿沛庄园时，陈渠珍感慨，两年前他曾驻扎在这里，悠闲地看人负网捕鱼，他描述庄园主人谈吐优雅，女主人则天姿国色。而今，他却颠沛流离，前途未卜。我们见到的阿沛庄园残余两座破楼房，荒草萋萋，似乎理解了陈渠珍当年途经此处的心情。

杂志分享
QQ1564001698

林芝 活佛

阿扎仁波切：

初识阿扎仁波切，是在一家环境幽静的高档会所。在带领几十名弟子诵经祈福后，他盘腿端坐在一张宽大的沙发上，给下面排队等候的弟子一一摸顶、加持。也有会所的年轻服务员不时跑过来，拿着手机与仁波切合影，仁波切也是来者不拒。我看到，在繁琐冗长的仪式中，外表敦厚的仁波切始终面带微笑，平静如水。

让我意外的是，自从与36岁的阿扎仁波切结缘，我的松石与珊瑚知识就开始突飞猛进。这位来自西藏林芝地区的本教仁波切告诉我："在本教佛经记载中，黄金代表男人，松石代表女人。而珊瑚可以装饰、美容，早在几千年前，藏人就能熟练掌握珊瑚的药用价值。"而这些，也是他在读博士的研究方向之一。

阿扎仁波切的一番话，开始扭转我以前对本教的浅薄认识。他说，本教佛经是藏地文化的巨大宝藏，他不仅从中挖掘出藏医药的起源与发展、藏族服饰进化史等珍贵史料，还挖掘出早已失传的藏地圣物——天珠的制作工艺。目前，国家已将阿扎仁波切确认为天珠这一文化遗产的工艺传承人。

阿扎仁波切本寺
林芝地区古秀寺效果图
绘图／韩江

阿扎仁波切端坐在古秀寺的大殿里，大殿周围是做着瑜伽姿势的24尊虹化大师的塑像（虹化是指得道高僧在圆寂时肉身化作一道彩虹而去的一种现象）。古秀寺由多丹日巴珠色大师修建于1332年，是西藏历史最悠久的教派——雍仲本教的史传名寺。「古秀」是藏语音译，意思是等身像。

杂志分享
QQ1564001698

高学历的本教布道者

撰文 傅明
摄影 马宏杰 等

作为一位典型的“学者型”仁波切，在拿到硕士学位后，来自西藏林芝地区的阿扎仁波切又在攻读博士学位，试图用现代科学的视角与方式来探究本教（也称为“苯教”）的传承。当然，他带给我的惊奇还远不止这些，比如说他不仅是最早有文字记载的转世仁波切，而且他的转世竟然经过了两次认定……

阿扎仁波切

雍仲本教活佛

1978年出生

本寺：西藏林芝地区古秀寺

第一次坐床寺庙（4岁）/那曲地区聂荣县聂荣镇阿扎寺

第二次被认定为仁波切的寺庙（13岁）/四川若尔盖地区达金寺

闭关修行寺庙（18岁）/日喀则雍仲林寺

杂志分享
QQ1564001698

阿扎仁波切带领弟子诵经之后，在为弟子开示佛法。本教的著作法典也被称为佛经，核心教义是因果法。其中降魔驱邪、消灾祈福、占卜打卦乃至开药治病等求现世平安的方法，都属于因乘（救治一切有情众生的临时法门），也为一般人所熟悉，并且逐渐被藏传佛教所吸纳。本教曾是象雄王朝和吐蕃王朝早期的主流宗教，道场与信众曾遍布西藏及其周边地区，后来由于藏传佛教的兴起，本教的影响才渐渐开始式微。摄影／黄小黄

延伸阅读

视频实播

雍仲本教吉绒寺法会

说起来，阿扎仁波切还是一位典型的“学者型”仁波切。在北京大学拿到宗教哲学硕士学位后，他又在中国社会科学院攻读宗教学博士学位，试图用现代科学的视角与方式来探究本教的传承。此外，他还担任中国古象雄文化研究会主席，是重大国家级出版项目《藏文大辞典》的编委，组织翻译了以古象雄文字记录的大量本教佛经，并通过梳理这些传世佛经，整理出古代象雄王朝的历史与文化。

其实，阿扎仁波切带给我的惊奇还远不止这些。他是最早有文字记载的转世仁波切，他的转世从第一世占巴南喀大师开始，至今已有3000多年历史，并且一直有确切的文字记录保存至今。每一世仁波切都会记录这一世修学、弘法的事迹，并清晰地授记他下一世的转世预言。这种传承的久远性，在藏传佛教覆盖的地区都是极为罕见的。

跟着阿扎仁波切转山，我认识了神秘的雍仲本教

从西藏的林芝机场驱车到阿扎仁波切担任住持的古秀寺，大概要一个多小时的车程。位于“西藏小江南”林芝的古秀寺，是本教在藏东地区最原始的道场。名为古秀寺，是因为寺中有本教创始人敦巴辛饶亲手种下的一株名为“古秀”的古柏，据说已有8000多年历史。

我来这里，是为了参加阿扎仁波切主持的本教转山活动。确切地说，本教应该叫雍仲本教，也称为新本教，是在以鬼神精灵崇拜为主的旧本教——斯巴本教的基础上形成的西藏本土宗教。它曾是古象雄王朝和松赞干布以前吐蕃王朝的主流宗教，道场和信众曾遍及西藏及周边地区。

用转圈表示对神树与神山的崇拜，也是本教重要的仪轨。主持本次转林芝本日神山的阿扎仁波切，特意穿上了本教最珍视的套有红边深蓝色背心的僧衣。深蓝色代表本教修行的最高境界——空性，即所谓诸法皆空。在本教信众心目中，著名的本日神山有着无比神圣的地位和加持力，堪与冈仁波齐神山相比，平时转本日神山一圈的功德就可洗尽一生罪

杂志分享
QQ1564001698

孽，转三圈便可改变一生命运。本教认为藏历马年是本日神山的生日年，因此今年转山一圈的功德，相当于平常转山十三圈。

参与这次转山的，不仅有从昌都地区丁青县一路顶礼膜拜而来的本教徒，甚至还有背着孩子一路向上攀登的藏族母亲。对我来说，攀上海拔4500米的高山，代价是心脏几乎要从胸腔里蹦出来。

然而，一切不适最终在我登上山顶时烟消云散。抬头是五彩绚丽的经幡环绕，带有雍仲符号的至高点。回望四方，如八瓣莲花般的青峰脚下，尼洋河与雅鲁藏布江冲积而成的三角洲平原正在斜阳下闪着金光。

阿扎仁波切带领信众转本日神山，在登上本日神山顶后稍作休息。本教转山和转湖的方向，与右旋雍仲符号相同，都是逆时针的。藏传佛教也吸收了很多本教的仪轨，包括转山和转湖，不过方向与本教相反，是顺时针方向。本日神山是本教徒们崇拜的重要神山之一，教徒们为消除罪障及各种疾病，年年按时绕转该山。

在本日神山山脚离尼洋河不远的天葬台上，阿扎仁波切与祈麦雍仲仁波切披上袈裟准备做超度法事。传统的西藏殡葬方式——天葬、水葬、土葬与火葬，也都起源于本教。根据逝者出生时对应的五行以及死亡的原因，为其选择安葬方式，以求他的灵魂得到解脱与圆满。超度亡灵时，本教的仪轨是，由主持高僧先鸣响法铃后，依次念招引、祈请、感应文等引请神明来接引亡灵，最后还有诵经、诵咒。

转世经历两次认定，让阿扎仁波切更具传奇色彩

阿扎仁波切是人们对他的一种习惯性称呼，源于他的上一世。据说他的上一世阿扎·南喀坚赞仁波切是与班禅大师、嘉瓦仁波切齐名的藏地三大仁波切之一。由于他德高望重、深具影响，因此连他住持的道场——位于那曲聂荣县的阿扎寺也成为圣地。去西藏的朝圣者流传着“先拜阿扎寺，后到大昭寺”的说法。

不同于其他仁波切，阿扎仁波切这一世的转世也极为特别，一共经历了两次认定。

第一次是4岁时被认定为雍仲本教吐蕃时期的主要传承者——古象雄王朝王子占巴南喀大师的第83世转世灵童。这也是阿扎仁波切的微信昵称“象雄王子”的来历。

从第一世占巴南喀大师开始，每一位仁波切在离世前，授记自己下一世将要转世的时间、地点和下一世父母的名字，以便寻找转世灵童。

“下一世将于藏历土马年在（四川）阿坝郎依寺

杂志分享
QQ1564001698

左边山脚下、两条河流交接的地方转世，父亲叫巴顿，母亲叫吉娜。”神奇的是，阿扎·南喀坚赞仁波切写下这些授记时，阿扎仁波切的父母巴顿和吉娜甚至相互还不认识。

关于阿扎仁波切的转世降生，据说也有种种瑞象出现。为此，村里为他的降生举行了盛大的庆祝活动，仁波切的父亲甚至亲自登台演唱了一段拿手的藏戏。奇怪的是，父亲唱的那段藏戏，阿扎仁波切从会说话起，居然就能一字不差地唱出来。

村里老人回忆，从会说话开始，阿扎仁波切还能讲出自己的许多前世往事。后来回到阿扎寺，他询问一位曾得到他前世馈赠象牙镯子的老僧：“那只镯子还在不在？”老僧激动得眼泪直流，拿出镯子来告诉他，还保存得好好的。

那时，村里人觉得小阿扎仁波切讲这些前世故事很有趣，便时常拿糖来逗他，讲一个故事就给他

一颗糖。在那个年代，西藏的糖还很稀罕。

另一次认定，是阿扎仁波切在13岁到达四川若尔盖地区的达金寺时接受的。这是源于前世阿扎仁波切与达金寺间的约定。

出于对阿扎·南喀坚赞仁波切的景仰，达金寺曾派出本寺5名德高望重的僧人前往阿扎寺，邀请阿扎·南喀坚赞仁波切到达金寺做住持。然而阿扎·南喀坚赞仁波切说："达金寺我会去的，但不是今世的机缘，我的转世一定会去的。"

这一世的阿扎仁波切，果然就顺着机缘来到达金寺。由于阿扎仁波切的前几世中，与达金寺最有渊缘的是江帕大师，因此达金寺认定这一世的阿扎仁波切是江帕大师的转世。

当被送到四川阿坝县的郎依寺接受基础教育时，作为转世灵童的阿扎仁波切受到了严格的训练，"别的小孩在寺里学习，一两个月便可以回家一次，而我一年只有屈指可数的机会。那时，我很想爸爸妈妈，很想回家。"慢慢地，他学会了忍耐孤独。

16岁之前，阿扎仁波切要通览学习所有经文。而在16岁之后，他则要开始研习小五明、五部大论、大五明、显宗、密宗、大圆满等精深的佛法理论。在20岁时，阿扎仁波切选择在日喀则的雍仲林寺闭关苦修了4年零7个月。

阿扎仁波切站在尼洋河畔的一块大石上，他的身边是本教徒用石头堆成的祈求吉祥的玛尼堆，远处山上隐约可见古贡布王国的遗址。一般认为，本教起源于冈底斯山下的阿里地区。在起源时间上，本教徒认为本教已有1.8万年历史，而学术界则认为是6000年历史。对于这种争议，一向随和的阿扎仁波切也变得「认真」起来：「象雄耳传（象雄耳传即大圆满法门，是古象雄佛法的精华）已有1.8万年，从未失传过，世代口口相传至今。」

仁波切的责任：从不提倡为人打卦

"仁波切与一般出家人不同，他有修庙、弘法、为人超度、应人所求、度化他人的责任，因此身为仁波切并不能一味出世修自身，必须在该入世时入世。"谈及仁波切的责任，阿扎仁波切如是告诉我。他弘法的目的是，让更多人都有机会接受雍仲本教佛法的正能量。

最近，阿扎仁波切多位弟子纷纷打电话来感谢他，说因为皈依上师，使他们没有迷失在贪欲当中，为他们赢得了人生平安。"因为本教佛法的基础教育就是因果法，人们看清因果之后，自然就可以防止贪心带来的灾难。"

目前，阿扎仁波切的弟子已遍布中国各地乃至全球，其中不乏政界、商界和娱乐界的许多名流。"藏族弟子不需要发皈依证，皈依证只发给汉族弟子，目前已发出3000多个。"而汉民接受雍仲本教，则需要有从认识、了解到认可的过程。这也非常考验阿扎仁波切的智慧。阿扎仁波切认为，相比较其他地区，藏民更容易接受雍仲本教，因为藏民对本土宗教天生就有较高的认同度。

提及曾为一些有需求的人打卦占卜的往事，阿扎仁波切说："那些不过是入世弘扬佛法所借助的世间法。我从不提倡为人打卦，因为我们西藏有一句话：'命是命，卦是卦。'卦未必准，还不如专心修习佛法，认清因果后，自然就能够趋吉避凶。"

"弘法的方法一定要与时俱进"，这是阿扎仁波切的理念。2013年，他成为较早通过微信公众号弘法的藏族宗教人士，目前该公众号的粉丝量月平均净关注增长率为33.3%。

与生活在现代社会的很多同龄人一样，阿扎仁波切也有一些颇为时尚的爱好。生活中，阿扎仁波切是个摄影发烧友。他说："摄影也是一种修行，修的是一种定力，一种静。"他希望，通过他的相机，记录下他修的庙、传的法以及寻访到的各种与西藏有关的古籍文献与文物……

杂志分享
QQ1564001698

西藏的林芝地区因其独特的地理位置，水汽资源丰富、山间森林密布，为松茸这种菌子的生长提供了良好的环境。过去在林芝地区，松茸只是山林间的普通菌子，现在松茸已经华丽变身为中国的“黑松露”，身价也水涨船高，而同样发生变化的还有采松茸人的生活。

松茸 林下的珍馐

撰文 扎西尼玛

漂洋过海的山间美味

松茸生长在海拔2900米到3800米的青冈栎、桦树和杜鹃林带，在长期演化过程中与松属或栎属植物协同进化，靠菌丝吸收松树根系和土壤的养分。由于菌丝不能离体培养，松茸至今不能人工培育，这也是它身价倍增的原因。日本自古有食用松茸的传统，是松茸的主要消费国，这些山间的美味会被精细地筛选和包装，最终漂洋过海送到日本。

松茸是林芝地区的土产之一，从小生活在林芝、做过多年松茸运输的日珠说起松茸时满是骄傲：“林芝松茸长得肥硕，个头大，味道鲜美，可以说林芝松茸是松茸中的珍品。”被日珠赞誉为珍品的松茸在林芝地区的林芝、工布江达、波密、墨脱、米林和察隅等县都有出产。每年7月至9月间，西藏林芝地区的山林间云雾缭绕，一个个大地恩赐的珍馐，悄悄地从黝黑的泥土里破出地面，被誉为“菌中之王”的松茸就是其中之一。这时的林芝土壤潮湿，空气温暖，是最适合松茸生长的时节，也是当地村民收获的时节。

采挖松茸是当地村民最要紧的事

松茸的名称由来已久，早在宋代，因其生长在松林地，菌蕾状如鹿茸而得名。林芝藏语将松茸称作“沙莫然巴”，“沙莫”是蘑菇、菌子的意思，“然

杂志分享
QQ1564001698

我国松茸主要产区分布示意图

巴”是可爱、至宝的意思，在林芝人心中，松茸是菌中至宝。林芝县嘎拉村出生的旺堆现在在八一镇第二小学当老师，他见证了松茸在嘎拉村的种种变化。他读小学时，松茸还只是作为一种野味生长在山里，直到上世纪90年代始，嘎拉村作为丰富的松茸产区，开始走进市场交易活动中。

嘎拉村在林芝县尼洋河畔的谷地，这里拥有广阔的林地，为松茸的生长提供了广阔的空间。说起采挖松茸的经历，旺堆历历在目。每到雨季来临时，乡间的一切都变得湿漉漉的。7月一过，人们在雨水里欣喜若狂，这个时节，松茸啵嘟啵嘟从地下冒出来，浓郁的香气是它出世的信号。人们迫不及待地上山寻找松茸，一年一度的松茸季便开始了。

松茸曾像一切被人类发现的珍馐一样，只是冒出泥土的天赐之物，后来它的食用价值被发现，成了席间的一道美味。除了味道鲜美，人们还发现了它的养生功效。松茸富含15种氨基酸、膳食纤维、多种维生素和矿物质，完全符合现代人对健康膳食的需求。松茸这个本再普通不过的山间物产，一时间身价倍涨。人们的生活因松茸而改变，在乡间，采挖松茸就是一年的头等大事，什么事都可以草率而过，唯有采挖松茸不可轻率对待，它将决定人们一整年的生活境遇，更多的物质需求也只能借此实现。

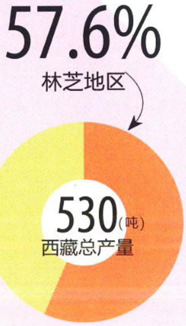
松茸的产量越来越少了

松茸的形象也在山民的眼里变得金贵起来。在雨季后的山上，经常可以听见采挖者见到松茸后离奇的尖叫声，荒寂的大山像是闹市，所有艰辛都被掩埋在松茸带来的喜悦里。人们在大山里看见更多的对于生活的希望，所有对于生活的期望都可以被“采挖”出来。于是，长期以来，在藏族民间流传着这样一句话：“只有大山最可靠，赐予人们生活的各种所需。”

收购松茸的人最初都是外地来的，价格都是他们说了算。松茸被老板们分成好几个级别，一等、二等、三等、级外。已经开了伞的很受冷落，被列在级外。松茸有了经济价值，山里的人们才知道，这些菌子从各个乡村集中到县城，然后又汇集到地区，再用大卡车拉去山南的贡嘎机场，之后空运到内地，几经辗转最后到日本去了。

日本人特喜欢吃松茸，将松茸称作“神菌”。二战时期，长崎和广岛被美国原子弹炸成废墟之后，在不毛之地上仅有松茸生长，由此，日本人认为松茸具有神奇的抗癌功效。在林芝收购价才百元上下的松茸，到了日本摇身一变，一市斤卖到数千元人民币，有的个大、伞重的珍品还卖到上万元。在日本并不是所有人都吃得起松茸，这是一种身份和品位的象征。

现在林芝的松茸越来越少了。旺堆今年回家时，上山采了一次松茸，钻了一天林子，只采到7朵。要是在以前，松茸是一簇簇生长的，一簇有60—80朵。松茸像一个磁性巨大的吸盘，吸引人走村串寨收购松茸。人们渐渐发现一年又一年，松茸的产量越来越少了。林子里的腐殖层、土层被挖得乱七八糟，让人惨不忍睹。松茸本是天赐之物，是人类的一份福报。按照嘎拉村人的观念来解释，这是人贪心太重，把福报快速耗尽了。



西藏松茸年均产量

责任编辑／康静
图片编辑／马宏杰
版式设计／崔晓琳

杂志分享
QQ1564001698

美
8位摄影师眼中的西藏

谢罡

重庆人
曾在西藏和云南部队工作30年
现为《中国国家地理》签约摄影师

澜沧江曾咔仓大峡谷

澜沧江从昌都地区察雅县流经横断山区后，水平面与山脉比高悬殊极大，其中以央迈勇雪山为至高点的峡谷地段谷深底窄，两岸陡峭，干热河谷地貌特征显著。芒康曲孜卡乡曾咔仓及以南地带，地形切割，而多有台地和缓坡地，又为人类生存提供了条件，形成峡谷与雪山切割对比的大景观。干热河谷贫瘠裸露的土地上民居秀丽，耕作地郁郁葱葱，与大气景观遥相呼应，更是展现了人类在干热河谷上顽强生存的一面。

集思分享
QQ1564001698

谢罡：藏东的发现者、挖掘者和挚爱者

我是一个从四川大凉山走出来的孩子，在美术和摄影方面深受老师和父亲的熏陶，在部队这所大学堂历练多年，努力成为西藏藏东的发现者、挖掘者和挚爱者。

因为工作关系，我曾经在西藏7年，西藏的一草一木都已深深地铭刻在我的脑海。

有一年，我步行1100多公里，走遍了墨脱山山水水，完整全面拍摄了墨脱的自然与人文景观。

不只是墨脱，后来，我发现整个藏东地区有不可多得的多样化景观资源——喜马拉雅山、冈底斯山、念青唐古拉山和横断山在藏东汇聚，雅鲁藏布江、怒江、澜沧江和金沙江在藏东并流。当我一次次走在318线国道、214国道、317国道、丙察察公路的羊肠小道、陡崖峭壁上时，我惊叹，这里的地质多样性、生物多样性、气候多样性和民族文化多样性是如此丰富而迷人。这些，都是我定格光影的对象，撰写文字的灵感。

摄影是艺术，每一个摄影人都在为一幅图片能够更多地展现独到的思想，表达更多的信息，扩展丰富的艺术元素而努力。然而，这是一个很漫长很现实的提升过程，需要厚实的图片积累以及知识与技能支持。我羡慕那些与生俱来的艺术天才，但我不想只拥有盲目的自信和炽情的炒作。于我，唯一能够做到的就是老老实实、孜孜不倦，去经历这残酷的过程，去品尝这复杂的滋味。

摄影更是对客观事物的记录与传播。摄影最大的价值是让人们知道并分享世界的真善美，同时也有历史和现实意义。在某种程度上，我还要提高自己的艺术素养，勤于学习和思考，多从影像之外下工夫，使自己的内心丰富起来，思想敏锐起来，眼光开阔起来，让影像更具有独特而深刻的价值。

美

8位摄影师眼中的西藏

谢罡

觉巴山干热河谷

觉巴山是318国道横穿横断山进入西藏腹地的主要大山之一，也是干热河谷特征十分明显的地段。这一地段地形险要，坡度大，贫瘠裸露土石层达1000米以上，土石混合松软破碎，以往常常发生崩塌、落石等自然灾害。

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

谢罡

东坝，贫瘠峡谷里的桃花源

左贡县东坝乡位于怒江最为典型干热河谷里，四周被贫瘠荒凉的沙砾土壤包围，可耕种土地资源十分有限。然而，东坝盛产水果，粮食高产，民居建筑艺术性较高。黄土沙砾，土壤封闭地貌，怒江峡谷，东坝绿色台地，艺术化的民居，构成西藏高原的桃花源。

责任编辑／易蓉蓉
图片编辑／王彤
版式设计／介彬

杂志分享
QQ1564001698

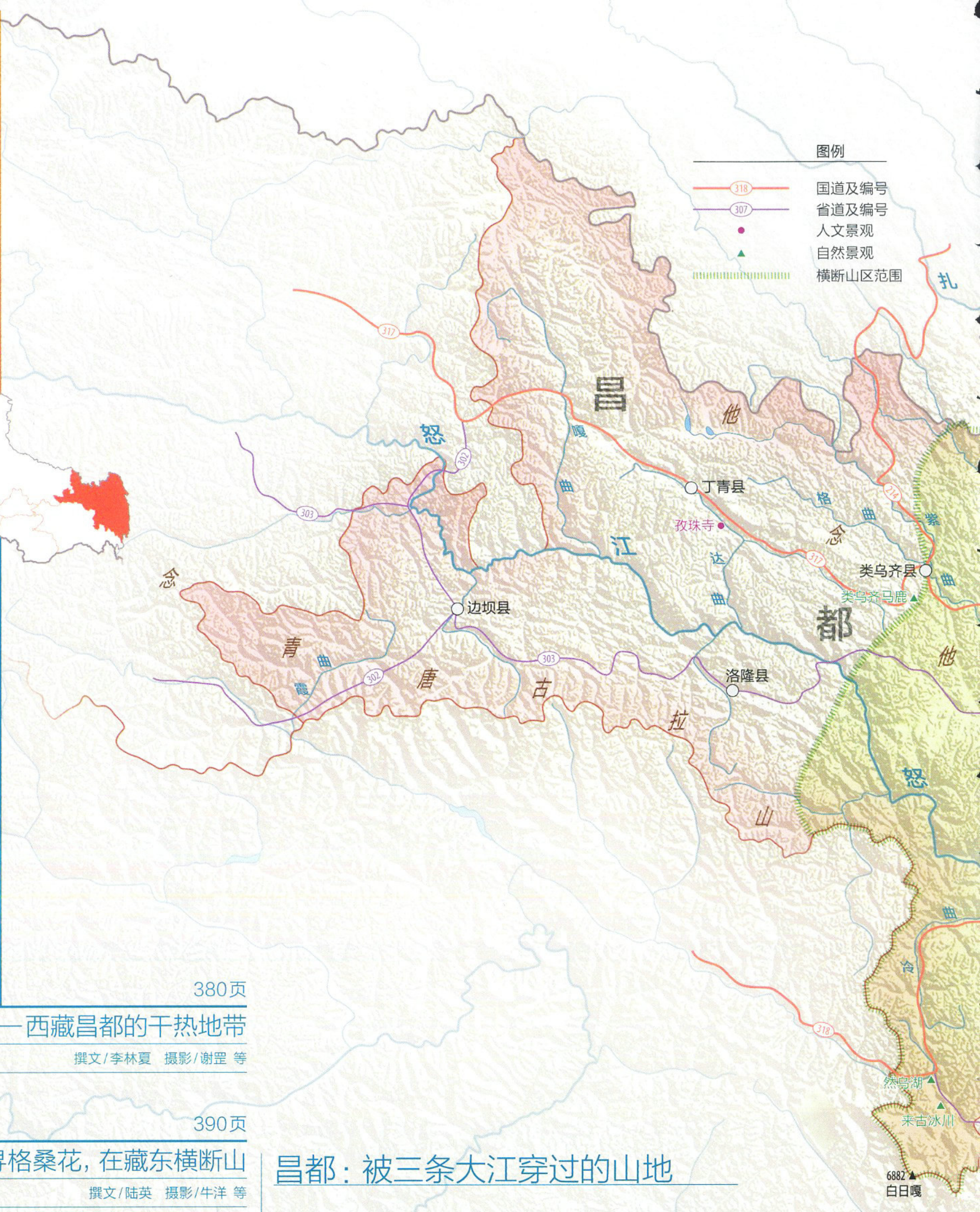
澜沧江上游侏罗纪红色砂页岩地层

昌都县周围，尤其澜沧江流域有大片壮观的红色地貌。这种地貌并非红壤类土质，而是某些红色的岩层受到流水或风力的侵蚀或剥蚀作用影响而显露于地表的裸露基岩，它们含有丰富的矿物质，尤其是含有大量的铁锰元素，经氧化作用而变成暗红色或赤红色的铁锰氧化物。

杂志分享
QQ1564001698

区域

昌都



380页

异样的河谷——西藏昌都的干热地带

撰文/李林夏　摄影/谢罡 等

390页

追寻格桑花，在藏东横断山

撰文/陆英　摄影/牛洋 等

400页

嘎玛丹增志美仁波切：要把金针度与人

撰文/蒋蓝　摄影/黄小黄

昌都：被三条大江穿过的山地

拉萨贡嘎机场播放广播，从拉萨飞往昌都邦达机场的航班因天气原因被推迟起飞时间。候机厅中并没有引起太大的波澜，一大早赶到机场的乘客对这样的情况似乎早有心理准备。

飞往昌都要想能够准时，是需要赌运气的。一位飞行员和我说过，在他们行业内，海拔4396米的昌都邦达机场，被称作“高高原机场”。这个机场的海拔高度甚至比阿里地区的昆莎机场还要高，在国内仅次于海拔4411米的四川稻城亚丁机场。

实际上，海拔超过2438米的机场都可以称为高高原机场，这类机场的运行环境比一般机场复杂得多。邦达机场所

杂志分享
QQ1564001698

在地的海拔高度，超出高高原机场标准近2000米，机场周围10公里范围内有海拔5300多米的高山，20公里范围内有海拔接近6000米的高山，起飞和降落时，对于飞行高度以及位置必须判断得非常准确。除地形复杂之外，机场周围的气候条件也很严酷：这里的空气密度只有海平面的50%，而且冬天风速常达到每秒30米以上。

实际上昌都地区的平均海拔并不高，机场修建在这样高的海拔，实属迫不得已。从地理位置上来看，昌都地处横断山区西部，纵横密布排列的山川，使得机场不得不建在距离县城130公里开外。

昌都地区东部金沙江、澜沧江、怒江流域的山地面积，总共有11万平方公里。这些鲜有游客深入的山中，从山麓河谷到高山之巅，分布着从亚热带到高山流石滩几乎所有类型的植被。横断山区分布有高等植物5000多种，堪称世界上高山植物区系成分最为丰富与复杂的区域。

从夏季到初秋，杜鹃花从温暖的山脚河畔一直绽放到高山雪线的边缘。生活在这里的各个民族与聚落，大多有着独特的生活、生产方式；他们的村落，宛若世外桃源。壮丽的山河孕育着豪爽的性格——这里的康巴汉子和姑娘目光明亮，爱憎分明。“康”是藏语大地之意，康巴人就是生活在横断山区的大地之子。

著名的梅里雪山，位于西藏与云南的交界地带。可提到这座巍峨的神山，人们大多只想到云南，却很少有人从昌都境内，也就是梅里雪山的西北侧领略过它的壮美；昌都地区的西南，繁忙热闹的318国道边，有静谧的然乌湖和圣洁的来古冰川；昌都地区的西北，丁青县境内分布着与横断山区景色全然不同的高原草场，以及海拔4800米的苯教名寺——孜珠寺。

山河湖泊、冰川草原、村落寺院，昌都拥有各种令人向往的元素。可是非常遗憾的是，当我问及身边一位位号称“老西藏”的朋友，他们纷纷表示对昌都不熟悉——或许曾经前往，但也只是沿着国道匆匆而过，并未留下什么深刻的记忆。

我也曾问过许多朋友，你最喜欢西藏什么地方？得到的答案大多是：阳光普照的拉萨街头、经筒咿呀的日喀则宗山、桃花绽放的林芝河谷、苍茫壮阔的羌塘高原……却从没有人提到过关于昌都的点点滴滴。

山花寂无主，自开且自落。

尽管每年有那么多人来到西藏，可昌都的精彩与美丽，仍在山谷中静谧着。

杂志分享
QQ1564001698

昌都
静谧

藏东河谷中的世外桃源

金沙江、澜沧江、怒江，三条大江从昌都流过，但河谷中却难见茂密连绵的森林。在澜沧江的河谷中，两岸童山濯濯，山体岩缝中涌出的山泉，滋润了星星点点的几片平旷土地，营造出屋舍俨然的绿洲村落。

杂志分享
QQ1564001698

异样的河谷

西藏昌都的干热地带

撰文 李林夏
摄影 谢罡 等

河谷地带按说是最不缺水的地方，可是在西藏昌都，金沙江、澜沧江与怒江流过的峡谷，却难以用植被葱郁、山清水秀来形容。这些地区大多干旱少雨，甚至一派亚热带荒漠的景象，它们被称作“干热河谷”。按照植被地带性规律，这几条大江的谷底本应分布着湿润的亚热带常绿阔叶林，而现实环境却并非如此。干旱的河谷，究竟由何而来？

静谧

川藏交界处的金沙江干热坝子

金沙江是四川与西藏的界江。像这样植被葱郁的河谷，在川藏交界处的这段金沙江其实并不多见（右图）。江边大多山石裸露，只分布着稀少的树木和灌丛，当地人把这样的河谷叫做“干热坝子”，学者将之称为干热河谷（上图 摄影／税晓洁）。

金沙江畔不远，云南香格里拉县的纳帕海，三面环山，夏季绿草盈盈，牛羊点点。纳曲、旺曲等河流注入这片水草丰美的高山湖沼，湖中的水由山边的几处落水洞注入金沙江。我在湖畔小住，享受宁静与清闲，一日接到友人电话，约我去看西藏昌都的河谷。

西藏我去过多次，本不陌生。那里最著名的河谷，毫无疑问是林芝地区的雅鲁藏布大峡谷——江水在南迦巴瓦峰与加拉白垒峰之间转向南流，切开重重大山，奔向印度洋。印度洋的暖湿气流沿着雅鲁藏布江滚涌北上，河谷中云雾弥漫，森林葱郁。

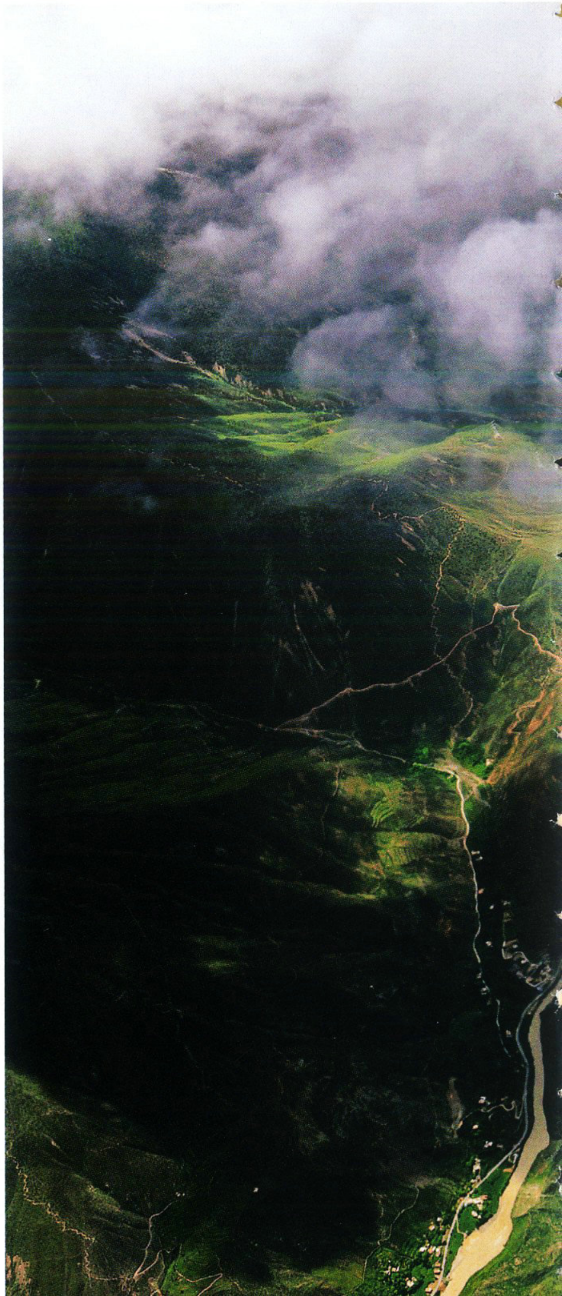
除了雅鲁藏布江，西藏东部同样有几条著名的大江。金沙江、澜沧江和怒江从昌都地区流过，它们奔涌出西藏之后进入云南。在云南西北的香格里拉县，三条大江从群山间并行流过，那正是举世闻名的三江并流。

可这三条江在西藏的境遇，远不如下游的三江并流处那样名声显赫。

西藏最东端的大江

纳帕海，虽然也属于金沙江流域，可我尚未有机会仔细欣赏、品读金沙江的壮美，而且我听当地人说，金沙江没什么看头，反而岸边路途险峻。

当我翻开地图，发现四川与西藏竟然完全以金沙江为界，全长400余



杂志分享
QQ1564001698

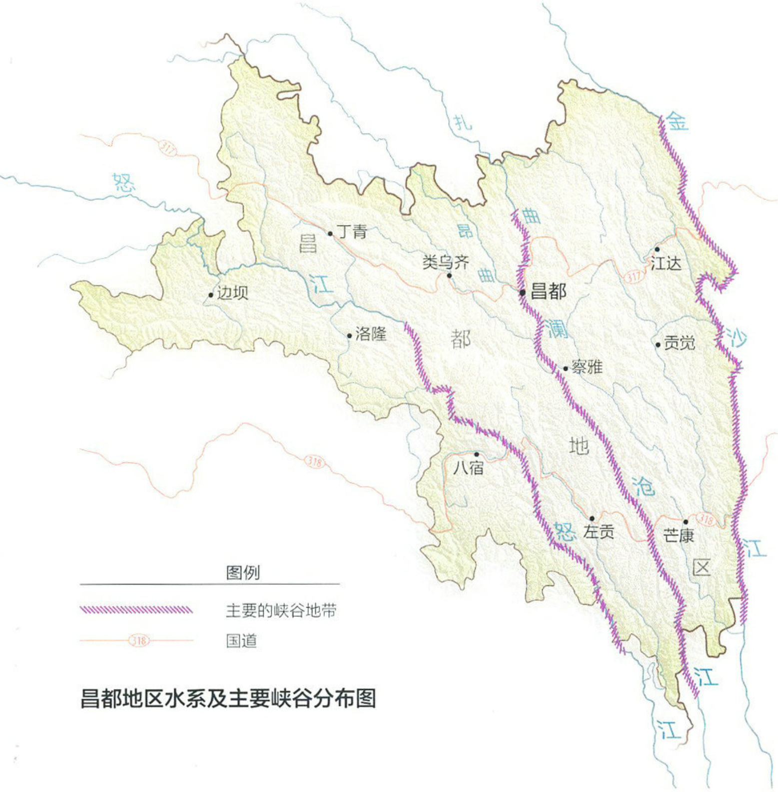
公里。以著名的大江大河担当这么长的省区界职能，在中国地图上相当霸气。

动身北上西藏之前，我采访了探险家税晓洁先生。从上世纪90年代起，他组织参与了多次金沙江的漂流与考察。税晓洁给我看了一些他整理的相关史料，其中有若干处提到一个名为“山岩”的区域，也就是今西藏江达、贡觉、芒康县以及四川白玉、巴塘的金沙江沿岸地区。

《清代史志》载：山岩“恃其地险人悍，弹丸之地，梗化二百余载，朝廷用兵屡矣”。史官们对这一地区的评价是：“化外野番，不服王化。”史官们写

东志分享
QQ1564001698

静谧



昌都地区水系及主要峡谷分布图

湿润区中狭窄的干旱地带

干热河谷在横断山区是非常有代表性的自然景观。按照自然地理水平带的划分，横断山区中部与南部都属于湿润气候带，而北部属于高原气候带的温暖和亚热带半湿润一湿润带。可是金沙江、澜沧江、怒江流域的干热河谷中，一条条河谷，就像在湿润的横断山区中镶嵌的“干旱带”，景色与横断山区的湿润地区大相径庭。

道：山岩人“啸聚蛮地，逋逃亡命，出巢劫掠巴塘、德格、江卡、乍丫、贡觉等处居民，杀人越货，不可枚举”。

最倒霉和丢人的事情是：光绪二十三年（1897年）四川总督鹿传霖派兵攻打这一带，因对手强悍、山势显要，不仅没打下来，反而给了人家400两纹银，又割让相送了四川巴塘的部分土地。

既然是悍匪仰仗的天险，那么换个角度而言，这一段的金沙江必然有它独特的魅力。那里的景观究竟是怎样？税晓洁给我看了他几次考察中拍下的各个江段照片。这些图片中，江水虽然碧绿，但两岸的植被却远无法与三峡相提并论——河谷两侧几乎看不到森林，甚至到了川藏滇三省区交界的地方，笔直突兀的岩壁，连灌丛与草本植物都鲜有分布。

税晓洁告诉我，这样的河谷名为“干热河谷”。

焚风吹过“朱巴龙”与“竹巴龙”间的金沙江河谷

我取道四川甘孜藏族自治州的得荣，来到理塘与巴塘，沿318国道逐渐接近川藏的交界地带。司机都不太愿意走夜路，他说这一带自古不太平，即便到了今日，偶尔也有劫匪出没。金沙江出现在面前，一条大桥跨过水面，连接着四川巴塘与西藏芒康的道路。桥的名字叫做竹巴龙金沙江大桥，有意思的是：桥的西藏一侧的地名叫朱巴龙乡，四川一侧则叫竹巴龙乡。

这里海拔只有2500米，我到达这里，是9月1日的清晨。尽管已是秋季，车内的温度计仍然显示室外温度达到32摄氏度。浩浩金沙江，虽然水流湍急，但无论是朱巴龙，还是竹巴龙，抑或沿岸其他地方，河谷两侧的山和台地却几乎没有受到它的滋润。

按照自然地理水平地带的划分，这一带属于湿润的亚热带常绿阔叶林带，而且河谷本应是最不缺水的地方，可金沙江畔却如此荒凉。这究竟是为什么？

我咨询了一些专家，主要观点认为，干热河谷的形成是因为焚风所致。在石棉县一带的大渡河畔，我曾听当地人把这种风叫做“火风”，当时我很好奇“火风”究竟有怎样的特别之处。这一次到了金沙江畔，我终于切身沐浴了焚风：一阵风从山坡上吹下，就像烤面包炉的盖子被打开，气流干燥炽热，从头顶向全身压来，全身的汗似乎都在被渐渐灼干，只在衣服的胸襟前留

杂志分享
QQ1564001698

下白色的盐渍。

根据气象和地貌书籍上的解释，焚风往往以阵风形式出现，从山上沿山坡向下吹。焚风这个名称来源于拉丁语中的Favonius，意为温暖的西风。当湿润的空气越过山脉时，被迫随地形抬升，形成降雨而失去水分；之后气流翻越山脊，在山脉背风坡一侧下沉增温，变得炎热干燥，这就是焚风。焚风经过山的背风坡，还会带走原有空气中的水分。在西藏的昌都地区，山脉迎风坡降水充沛，而另一侧降水稀少，形成雨影区，这样的例子确实不少见。

金沙江的干热河谷，从川藏交界一直延续至云南境内。在上世纪80年代开始的青藏综合科学考察中，也曾把这类河谷称为“干旱河谷”，并依据温度等气象数据的差异，再将其细分为干热河谷、干暖河谷、干温河谷等等。

还魂草与仙人掌，生长在澜沧江畔

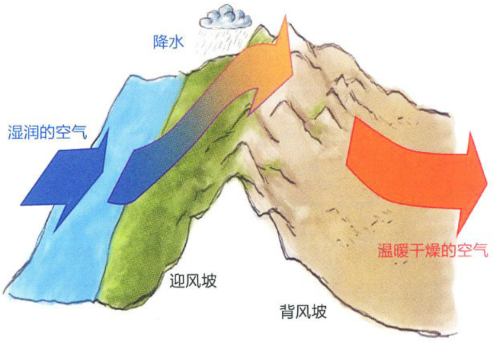
从金沙江向西，经过西藏芒康县城，我们进入了澜沧江流域。在地质结构上，昌都大部分地区山体的岩石和土壤因为富含铁离子，因而呈现出红色，澜沧江流域的山尤其明显。

其实不光是山，这一带的江水给人的视觉印象更为深刻——水体浓混，色泽褐红，河畔很少有平缓的台地，偶尔几只岩鸽在河谷间飞过，让人心悸之余不由得想起《西游记》中“鹅毛漂不起，芦花定底沉”的流沙河。

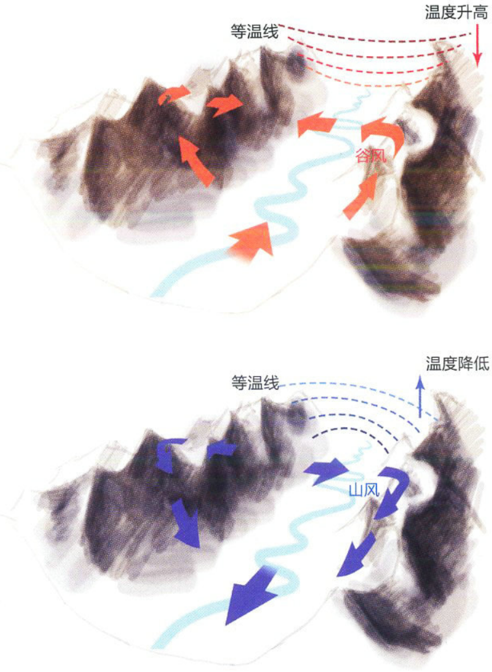
我曾经去过这段澜沧江上游的昌都县城，那里是澜沧江上游第一处人烟稠密的城镇。昌都旧时译名为“察木多”，在藏语中意为两河汇合之处。汇成澜沧江的两条河分布是扎曲和昂曲，扎曲是澜沧江的正源，意为“岩缝流水”，发源于青海省杂多县夏茸山麓，被认为是圣洁的喇嘛河水；昂曲发源于西藏巴青县，不幸的是，昂曲的水被认为不那么圣洁，但是非常适合浸泡牛皮。

干热河谷的主要形成机制

关于干热河谷的成因，最主要的影响因素被归结为：“焚风效应”和“山谷风局地环流效应”。“焚风效应”是说横断山区的山脉走向大体上垂直于西南季风或者东南季风，山脉迎风坡截留较多的雨水，背风坡少雨，风在背风坡的下沉还具有增温效应，致使河谷干旱。而山谷风理论则针对河谷地形对谷底的干热现象进行了解释：白天，山坡接受太阳光热较多，成为一只小小的“加热炉”，空气增温较多；与山顶相同高度的山谷上空，因离地较远，空气增温较少。于是山坡上的暖空气不断膨胀上升，在山顶近地面形成低压，并在上空从山坡流向谷地上空，谷地上空空气收缩下沉，在谷底近地面形成高压，谷底的空气则沿山坡向山顶补充，这样便在山坡与山谷之间形成一个热力环流。下层风由谷底吹向山坡，称为谷风；到了夜间空气环流反转，下层风由山坡吹向谷地，则称为山风。在干热河谷，经常可看到两侧山腰有一条云带，这就是谷风气流上升而成的。绘图／章佳杰



01 焚风效应



02 山谷风效应

杂志分享
QQ1564001698

静谧

无论是圣洁还是污浊，在漫长的雨季，两条河的河水始终是浑浊黏稠的红褐色——如同煮过无数牛皮的颜色。而且，河谷中无论如何都看不到葱葱郁郁的植被。

我们的车沿着澜沧江流域的沟谷行进，偶尔路过村子，村边的田地里种植着麦子和青稞，还有一些温带地区的果树，比如苹果、核桃。

山坡上几乎没有植被覆盖，间或有些低矮扭曲的云南松和柏树。有趣的是，在某户人家的院墙垛子上，我看到了几株铺垫在上面的草本植物——它们形如攥起的拳头。我略通植物学，知道这些是垫状卷柏，一种不开花的蕨类植物。

垫状卷柏还有个更加传奇的名字：九死还魂草。虽然已经脱离了土壤，但只要它的枝叶还有绿色，它的生命就还在延续。水分的滋润会让看似枯死蜷缩的植株，重新舒展开枝叶，如同起死回生。

我2013年在北京师范大学的植物标本室中见到一株九死还魂草的标本，根据标本签的记录，它的采集时间是2001年，可是当我把它从标本夹中的层层吸水纸中取出来时，发现它竟然仍可以遇水复苏。

九死还魂草在干热河谷中的生活习性，虽然有些极端，但却很具有代表性。这里的植物，大多在雨水来临的时候迅速抽枝发芽，呈现出一片欣欣向荣的绿色，继而开花结果，以争取在雨水较为充足的期间内完成生活周期。当雨季结束，它们逐渐落叶，甚至地上的茎干死亡，整个群落进入毫无生气的休眠状态。

或许是因为水分的限制，我发现澜沧江以及之前金沙江河谷中的植被结构都不复杂，这里几乎见不到乔木，草本层也是似有似无，只有稀疏的、高约1—2米的灌丛，散漫地昭示着群落特征。

构成灌丛的物种，很多我曾经在滇西北以及川西的湿润山地中邂逅过。相比之下，藏东河谷中的植株更加低矮。我留意了一种名为香青木的本地常见植物，发现在一些水分充足的地区，其植株可以长到5—10米，在河边甚至可以达到20米；但在干热河谷，香青木则成散生的灌丛状，株高不过2米甚至更为低矮。为了降低蒸腾作用保存水分，这些低矮灌丛通常被覆着灰白色的绒毛，有些还带刺，而且叶片普遍细小。

说到澜沧江河谷的干热，还有个物种可以瞬间点燃鲜明的画面，那就是仙人掌。

其实我国原本没有仙人掌的分布，它们的故乡在美洲大陆的热带地区。在植物分类学上，仙人掌的属名是*Opuntia*，原意指产自古希腊奥普斯的草药。而“仙人掌”的汉语名字，最早记录于明朝天启年间云南人刘文征著写的《滇志》。

仙人掌究竟是何人带来中国？是欧洲传教士或者东南亚的华裔商人？这些已经无从考究，但必然与外来的船舶有着直接联系。

作为一种形态独特的入侵物种，仙人掌既可以做装饰，又可以做围篱，它们进入中国后，很快便在云南、四川、西藏等地扎根。鸟类吃了仙人掌的果实，把种子排泄到四处，仙人掌在一处处干热河谷中找到了类似于故土的舒适环境，于是逐渐逸生开来。

**仙人掌，
河谷中的美洲元素**

中国境内原本没有仙人掌分布。明朝末年，仙人掌被作为围篱引入我国，之后在华南沿海地区和西南干热河谷中定居，如今，在昌都的澜沧江河谷中仍可看到生长茁壮的仙人掌。在一些地区，它们压倒了当地的原生植物而成为优势类群。鸟兽等取食仙人掌红色多汁的浆果后，将种子随粪便传播。万幸的是，横断山区的仙人掌离开干热河谷，就再难找到适宜的生境，因此在几百年间没有扩散到更广泛的区域。

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1561001698

怒江72拐——盘旋在昌都最干热的河谷

这段公路名为“怒江72拐”，又名“川藏99道弯”。邦达镇至八宿县之间的318国道从这里经过，国道从业拉山口至河谷底呈之字形盘旋而下，路上常可见到间隔齐整的军车在干热河谷列队行驶。怒江河谷虽然看起来环境严酷，但沿途并非全都是不毛之地。虽然降雨稀少，不过这里江水资源丰富，一些绿洲中还有着充沛的地下水。河两岸有着许多自给自足的绿洲村落，村落中人口稠密，物产丰富。

好在离开河谷，横断山区的环境就不再干热。仙人掌难以从谷中翻越山岭扩散分布区域，仙人掌的“殖民行为”并没有无休止地进行下去。

所以如今要在中国境内寻觅野生的仙人掌，目的地不应是新疆、内蒙古的沙漠戈壁，而要去西南横断山区的干热河谷。

山谷风？干热河谷更为重要的成因

离开澜沧江，汽车翻过业拉山口，进入怒江流域。这里的山较之金沙江与澜沧江畔的山更加荒芜，路边的灌丛叶片沾裹着汽车扬起的沙尘。

车随着“之”字形的山路迂回下降，车窗外烟尘弥漫。本以为到了接近河谷的地方，植被会变得葱郁些，可是我错了。

我上身脱得只剩下一件短袖T恤衫，车里的空调虽然开得很足，但难以抵挡车外的热气。随着海拔的不断下降，车窗外已经不见了灌丛，四周近于寸草不生。

按说这一带的山坡低海拔处应该

杂志分享
QQ1564001698

分布有森林，向上逐渐变成灌丛与草甸。可在怒江的干热河谷以及沿途的多处河谷，森林却是在山顶。如果按照之前的焚风学说，翻过山的干热风是很难有力气在山顶形成降水，形成倒置的垂直植被带。

我不得不重新思考最初的问题：干热河谷的成因究竟是什么？

除了植被垂直带的倒置，我沿途仔细观察昌都地区的一条条河谷，它们宽窄各异，另外气流的走向也不可能始终与山脉方向保持垂直，如何来证明焚风一定沉入河谷，而不是跨越河谷远去？

在空气动力学中，高山地区的降水系统分析需要考虑锋面、切变线以及低涡等诸多重要的影响因子，风与雨之间的关系其实非常复杂，绝非三言两语能够说清。

我翻阅电脑中的电子版地理书籍，从一些书的参考文献中，我看到了一个熟悉的人名：魏格纳。魏格纳是德国著名的气象学家与地球物理学家。他1880年11月1日生于柏林，1930年11月在格陵兰考察冰原时遇难。在《海陆起源》一书中，他提出了著名的“大陆漂移说”。但这次让我大有收获的，是他曾经提到的“山谷风理论”。

“山谷风”是垂直厚度大，并有一定范围的局地昼夜环流系统，其规模与谷地形态、位置有关。魏格纳认为河谷中温度的昼日变化会导致山谷风的昼夜环流。白天，山坡上的空气受热大于河谷底层的大气，产生上升气流，谷底空气沿坡地上升便形成了谷风；夜间，山坡上部的冷空气下沉至谷地便是山风。当局地强烈向上的谷地气流与坡地上升气流相汇合，升至两侧山地的一定高度时，会形成云雾带，而下降气流的增温减湿则会增强谷底的干旱程度。

回到北京后，我针对这个问题请教了中国科学院地理科学与资源研究所的李炳元教授，他给了我一些针对藏东地区更为细致翔实的历史文献。文献记载，1968年德国气候学家弗洛恩通过对青藏高原东南部昼夜环流的气象学分析，第一次证实了藏东干热河谷中局地环流的真实存在。

另一位气象学家施魏富尔特同样对横断山区中部河谷的气候学形成原因进行了探讨，他认为这一地区地形闭塞，河谷深陷，是形成局部干旱环境的前提。上升的干燥气流造就了河谷中局部干旱的现象，而谷地气流上升至一定高度所形成的云雾带，恰好与山地森林的存在吻合。

“这里的环境实在太恶劣了。几条大江的峡谷，荒得跟月球似的，尤其是怒江。”在经过怒江大桥时，司机点燃烟，委婉地向我表示这趟行程的沿途景色实在算不上漂亮。

可我并不这么认为。前一夜，我们借宿在怒江边东坝乡的村民家，女主人央金哼唱的一首民谣，让我印象深刻。她告诉我，河谷中的生活就像民谣中描述的那样：

“那仓部落的属民，当你不熟悉的时候，就像红脸鬼；你熟悉之后，就是你的朋友；

那仓部落的狗，当你不熟悉的时候，就像凶恶的狮子；你熟悉之后，就是你的看门狗；

那仓部落的土地，当你不熟悉的时候，就像贫瘠的荒原；你熟悉之后，就是你的家园。”

责任编辑／高新宇
图片编辑／宋文
版式设计／崔晓琳

杂志分享
QQ1564001698

静谧

追寻格桑花

在藏东横断山

撰文 陆英
摄影 牛洋 等

说起西藏的花，最有名的莫过于格桑花。格桑花究竟是哪种花？
有人说它是独立的物种，有人说它是对许多花卉的泛称。
这个美丽的名字流传了千百年，却始终没有个明确的说法。
藏昌都地区，高山河谷纵横，丰富的生境让多种多样的花卉竞相绽放。
本文作者在这一带追本溯源、寻访考察，
揭开众说纷纭的格桑花的神秘面纱。

杂志分享
QQ1564001698

垭口的绿绒蒿
——在祈福中绽放

昌都地区他念他翁山脉的一处垭口，人们扬撒风马纸向山神祈福。地面的岩石缝隙中，一朵蓝色的多刺绿绒蒿在阳光下倔强地绽放。当地人给它起了很多美丽的名字：有人说它是蓝莲花；有人说它是绿度母手中的乌巴拉花；当然也有人叫它格桑花。

雪山下的金露梅
黄色花冠代表虔诚的信仰

对于绽放在高海拔地区的花而言，顽强、圣洁是它们与生俱来的气质。而绽放在高山的金露梅，因花色金黄酷似黄教中的帽冠，也受到僧侣们的喜爱与呵护。摄影／董磊

大波斯菊是一顶外来的帽子

在318国道行驶途中，司机忽然停下车，强行“捡”上来了个搭车的女孩子。姑娘身背硕大旅行包，看上去二十几岁，裸露在外的皮肤已经被紫外线晒成了小麦色。上得车来，她对司机好言相谢，继而简要地做自我介绍：原来这个女孩儿在以徒步和搭车的方式，悠闲地奔向318国道的最西端。我坐在车子的副驾驶位置，看不清女孩子的面庞；司机七林旺丹一手握住方向盘，一手夹着烟，时而用余光瞥窥后视镜；后座的两位男子则是结伴前来的旅游者，像是公司职员的模样，其中面相斯文的一个迅速与女孩子攀谈起来——在颠簸的国道上，这一车人各自怀着难以言喻的心事。

驶出左贡县城不远，大约在旺达镇前后的位置，女孩子开始为后座的同车乘客讲述起见闻和所谓的藏区常识。“喏，能看到前面村子边的花海吗？那个就是特别有名的‘格桑花’！”我也因女孩子的话语，向前看去，村头路边栽种着一片花朵，深深浅浅的紫红色，夹杂着不甚纯粹的白，以及暗淡些的赭红，闹哄哄地花团锦簇着。

后座另一位长久沉默的男子忽而开口道：“妹儿啊，你可别蒙我，这花在我们东北那旮儿叫‘八瓣梅’，到处都有不老少。你给说说，它这怎么就叫‘格桑花’了呢？”

“这……就是‘格桑花’啊！”女孩子沉吟了一声，“要不你问司机大哥——大哥，你说这到底是不是‘格桑花’？”

七林旺丹半转过头，面色诡谲地笑了笑，答道：“是啊，我说是，我们这儿都这么说，就是！”

车子早已路过了村口的花丛，我也清晰看到了那些花朵。对于这一起突如其来的“格桑花”争论，我全然不愿多说，冷眼旁观就好。

但眼前的花让我想起一首歌，那是20世纪80年代动画片《花仙子》的主题歌：“大波斯菊花当作帽子戴头上，蒲公英在我在我身边飘荡，穿过那阴森的针槐林，奋勇向前向前……”

动画片首播时我还是小孩子，却牢牢记下了歌词，所谓当作帽子的“大波斯菊”，后来也专门做了了解：此花中文正式名叫做“秋英”，所谓的“波斯菊”或“大波斯菊”都是俗名，相传秋英由波斯人引入我国，因此又称波斯菊，但其原产地则在墨西哥，欧洲人将其作为花卉引入，广泛栽培，而后散落于旧大陆的各个花园角落。20世纪末期，秋英传至青藏高原，竟也能适应高寒缺氧的环境，夏日里绚烂盛开。原本作为花卉，但果实却竟自

杂志分享
QQ1564001698

波斯菊
传入中国不过百年

如今在西藏分布最为广泛，也最得到公认的“格桑花”，是这种叫做秋英，又名波斯菊的菊科花卉。从名字不难看出，波斯菊并非西藏原产，它其实来自遥远的墨西哥，后经西亚来到中国。这种菊花来到我国人口稠密的中原地区，大约百年的时间；而大面积被引种入青藏高原，不过30年。那么在波斯菊进入西藏之前，格桑花指的又是谁呢？摄影／王牧

成熟，落于土中，无人管护，也可年年繁茂，颇有些外来入侵的势头。此物1918年始于我国有明确文献记载，外来确然无疑。

2012年由万方浩、刘全儒等生物防治和植物学专家编纂的《生物入侵：中国外来入侵植物图鉴》一书，将秋英明确收录其间：“秋英在我国除西南高原外，东北、华北部分地区也可见逸生，常生于路旁、田埂和溪边，对森林恢复和植物多样性有一定的影响，但危害不大。”

行驶在318国道上的车子终于接近了八宿县城。车上的乘客们似乎已然忘却了关于“格桑花”的争执，只有我知道那些花朵应叫做秋英，之于本土植物，它们是不折不扣的外来客，正如我们这些旅客之于青藏高原而言。进入八宿县城之前，天色已近昏暗，我却远远瞥见一座民房，墙壁刷着藏区特有的大白，平坦的屋顶上，也栽种了一小片秋英——亦即那所谓的“格桑花”——花朵在屋顶上迎风摇曳，身姿甚是美妙。我再度想起了之前唱的歌曲，“大波斯菊当作帽子戴头上”，原来除了用来形容“花仙子”，也可以用来歌唱这里的房屋。

九月菊的高原之旅

在藏区行走期间，我却有多次遇到人们将秋英当作“格桑花”的状况，甚至藏族朋友们有时也对此深信不疑——并非为了照顾游客的感受，而是从他们自己的心底便如此笃信。这着实令我困惑起来：在三十年前，秋英尚未广泛传入藏区时，或者更极端些，在20世纪之前，这植物尚未进入我国，彼时所谓的“格桑花”又当是哪种植物呢？

这个疑问一直萦绕在我心中。停

杂志分享
QQ1564001698

静谧

**蓝钟花与龙胆花
绽放在高山之巅**

初秋，高山流石滩上多数植物的花期已经过去，但美丽蓝钟花（右页图）却正开得热闹。它们硕大的蓝色花朵点缀在灰白的石灰岩碎屑之中，造就了高山花园一年中最后的辉煌。除了蓝钟花，昌都地区的高山上还有另外一类常见的蓝紫色花朵——龙胆（左图 摄影／彭建生）。曾有植物学家在海拔6000米以上的冰雪地带采集到龙胆花标本，当地人说，这些如天空一样湛蓝的花，是绽放在神脚边的花。

留在八宿县城的几日，我便就此请教了之前在康定认识的藏族小伙子扎西：他原本生于昌都地区，对植物和藏区文化都有浓厚兴趣，后来专门到四川理塘、康定等地进行相关的宣传工作。扎西在电话中为我进行了简要说明：首先要明确的是，所谓“格桑花”并不是一种特定的花，不是某一个专门的物种！有很多植物都可以被称为“格桑花”的。

如此说来，我多少有些释然，在秋英进入西藏之前，已有其他的“格桑花”，在秋英之外，也有其他的“格桑花”。“格桑的意思，就是‘美好的时光’，”扎西对我讲道，“所以看上去美好的花，都可以叫‘格桑花’。”这让我想起有不少藏族女孩子的名字都叫做“格桑梅朵”之类，如此说来，应当是吉祥美好的名字了。

至于究竟哪些具体种类的植物可以被称为“格桑花”，扎西却难以明确为我描述。总不能所有美好的花朵都可以以此来称呼吧？“不行的，有些花好看，也不能这么叫。”扎西的态度很明确，但那个无法准确表述的标准，却令我再度纠结起来。

自昌都返回北京之后，我一直惦念着关于“格桑花”的评判标准问题，一次和朋友聊起此事，我说到，纵然对青藏高原的植物了如指掌的知名植物学家，能够通晓植物的拉丁学名、中文正式名和其他一些俗名，却也不能说清楚究竟什么是“格桑花”，朋友笑我道：“这事本来就不是植物学的事！和文化有关的，你应当去请教懂藏族文化的人。”

过不几日，那位朋友再度与我联络，要和我探讨关于“格桑花”的说法。他竟然也认真起来，拜托了熟人，向林芝的阿扎活佛请教这一问题。阿

杂志分享
QQ1564001698

杂志分享
QQ1564001698

横断山区，
杜鹃花的分布中心

格桑花，在宗教中被认为绽放在圣洁之地。它究竟指的是哪种花？自古至今一直众说纷纭。横断山区在世界上是杜鹃花的分布中心，无数西方植物猎人曾经不畏艰险来到这里，为发现和获取未知的杜鹃花种类而欣喜若狂。而在西藏昌都，也有很多人把当地最有特色的杜鹃花视为格桑花的不二之选。摄影／程斌

杂志分享
QQ1564001698

扎活佛请其手下的红尘法远大师告诉他："格桑花，藏语发音Gasang，在佛法中表示贤劫，花朵纯洁、洁白、清净。花开的地方一定有佛法存在，放在如今，格桑花开的地方一定是干净纯洁、没有污染之地。"既然有关佛法，那所谓的污染，除了环境污染，还应有人们内心中的污染，也就是内在与外在的双重含义。

关于"格桑花"在藏语中的含义，我终于又更加深刻地领会了一些，只可惜在植物种类方面依然难以明晰。此事放下了一个多月的时间，夏末我因故去中国科学院植物研究所，经人引荐，有幸结识了恰好来北京公干的方震东先生。方先生于西藏高原生物研究所工作多年，如今则是云南香格里拉高山植物园的负责人，无论是植物学的素养还是对于藏族文化的了解，方先生都可谓精通。

当我向他请教关于"格桑花"的具体标准时，方先生却为我讲述了一则18世纪的藏区旧事。

七世达赖格桑嘉措对植物、园林等领域颇有建树，在拉萨主持修建的罗布林卡，可谓西藏园林的经典之作。相传格桑嘉措外出修行，携带了一盆明媚耀眼的花卉而归，将那花摆放在窗台上，民众远远望去，见此花光华四溢，灿烂照人，故而奉之为珍奇——因是格桑嘉措携来，乃称之为"格桑花"。

至于格桑嘉措带来的究竟是哪一种植物，方先生认为，综合各种说法来看，应当是一种开黄色花的菊科植物，外形近似于经典的菊花。

在《藏汉大辞典》之中，格桑花词条所指的植物则是"九月菊"——但这个名字并非某一种植物的中文正式名，而是别称，它或指自我国东北至西南常见野生的"野菊"，或指栽培驯养了千年的传统菊花。只是无论是菊花还是野菊，青藏高原原本并无分布记录，格桑嘉措将之带入，令人眼前一亮，想来并非难事。

金色野菊、金色毛茛和金色狼毒

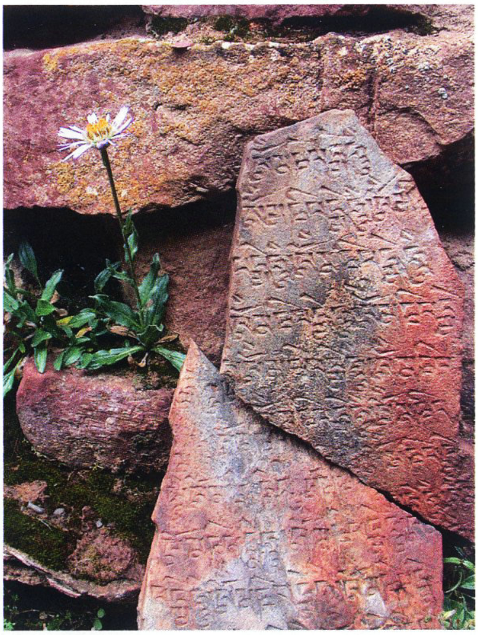
因是黄色的菊花，故而此后各种野生的黄色菊花也都陆续被叫做"格桑花"了，比如高原上的亚菊或小黄菊，非但需要是黄色，而且通常大面积分布才好，远远望去，草原上散落着宛如日光倾泻而下般的金黄色，这才得以符合格桑嘉措携来奇花的原本意境。

如今究竟哪些种菊花是公认的"格桑花"？这却又需要植物学家才能解释得清晰明了。为此我专程请教了潘发生教授——潘教授自身便是藏族，藏名洛桑多吉，长期在西藏从事生物学和藏学研究工作，哪知对于"格桑花"的疑问，潘教授却对我讲，其实正统的"格桑花"，如今在藏区，要在寺院里才能见到，可谓特指寺院里栽种的少数几种黄色花卉，大多都是菊科植物。之所以必须是黄色花卉，却与黄教的兴起相关，能够被当作"格桑花"的种类，从颜色到整体造型，或多或少与黄教的黄色帽子相似。

这个说法与格桑嘉措的故事并不相互违背，只不过对于"格桑花"所指的植物本身，更让我感觉不得要领罢了。大致梳理了几位专家的意见，我觉得在如今，"格桑花"的指代已经分割成了两部分含义：一者自格桑嘉措与黄教传承至今，指黄色的菊花而言，如今的藏区多见于寺庙之中；而在民众之间流传的则是另一个版本，有更

杂志分享
QQ1564001698

静谧



贤劫之花，美丽不问出处

经石板旁的紫菀，不知是否因佛法度化而绽放。“格桑”一词，藏语中意为“贤劫”。人生苦短，遇到美丽的花，何必问是劫是缘。摄影／董磊

多的植物都被笼统地称为“格桑花”——或许最初民众就没办法得到与格桑嘉措相同的花卉，作为精神托寄，便将相似的植物也以“格桑花”称呼，如此代代相传，越传越广，植物种类也越传越多起来。

在昌都地区考察期间，我曾请当地的向导、司机或村民，时常为我指出他们所认为的“格桑花”。海拔2500—3500米的湿草甸上，成片分布的毛茛科野花，是提名次数较多的一类：或是生于溪流、湿地上的花葶驴蹄草，或是草地上的高原毛茛，还有低矮却精致的矮金莲花。这些野花的共同特征，都是花冠辐射状对称，花瓣自中心辐射开去，恍若日光向四下散射而出，花的颜色，则是自浅黄、亮黄至金黄。

有一次，我在海拔4300米的山坡上吃力地缓缓攀爬，骤然袭来的缺氧感觉，令我的胸口憋闷难当。我一度怀疑是不是身体出现了异常状况，然而临时为我作向导的藏族小伙子洛锥，却指着荒地上星星点点的黄色小花说：“没问题的！这里有‘格桑花’，会有菩萨保佑的。”那些小花也属于毛茛科，叫做鸦跖花，生于高海拔地区的山坡和裸地上，它们仿佛荒芜中的一点点希望之光，从坚硬冷漠的地面，探出金黄色的迷人曙光。

从昌都南下，经云南德钦至香格里拉，我有幸在高山植物园再度和方震东先生相会。方先生因故正急于从植物园中回县城，临走，指着路边的一丛野花对我讲，这个就是香格里拉人们说的“格桑花”。那是一群聚集成球形的小花，花朵黄白色，植株坚韧而顽强，名字叫做“黄花甘遂”，又名“黄花瑞香狼毒”。

原本在内蒙古或青海，瑞香狼毒也有开红色花的植株，却是被看作草场退化的标志——瑞香狼毒含有毒素，俗名“断肠草”，牲畜不食，故而退化的草场只有它们被牲畜遗留下来，大肆生长。到了香格里拉，狼毒的“黄花变型”却因为颜色和经典的“格桑花”相近似，也被人们以“格桑花”相称，摇身一变成了美好的象征。

彩色的格桑花以及美好的时光

听说有朋友自昌都南下而来，摄影师彭建生先生特意设下了接风酒菜来款待我们。席间我猛然想起，彭先生原本也是藏族人，藏名洛桑都丹，非但出任香格里拉摄影协会的秘书长，更是将各个藏区都跑了个遍，对于植物及藏族文化，也都极其精通。究竟什么植物被民众称作“格桑花”？彭先生想必也有一番见解吧。

“最正统的是寺院里的那种菊花嘛，是叫‘臭菊’？”彭先生忽而忘掉了那种菊花的名字，我却想起野菊本来也有“苦菊”、“臭菊”之类的别名，那么应当就是指《藏汉大辞典》中所谓的九月菊。香格里拉地区，黄花瑞香狼毒也是彭先生表示认同的，毕竟民间此说由来已久，至少比大波斯菊要早百年。

“你也知道嘛，大片黄色的植物，有时候都被叫做格桑花。你从昌都过来，八宿那边去了吗？”我浅笑起来，关于“格桑花”的追寻，就是从去八宿的路上开始的。“八宿那边的湿草地上，你看到一种马先蒿没有？成片的

杂志分享
QQ1564001698

格桑花的来源——黄色菊花

追溯格桑花的来源，有说法是与达赖七世格桑嘉措有关。生活在18世纪的格桑嘉措不知从何处带回了一些黄色的菊科植物放在窗台上，当时的拉萨没有人见过这些花，便将其称作格桑花。在《藏汉大辞典》中，格桑花意为“九月菊”——按照植物分类学来说，“九月菊”应该是我国除去青藏高原等地都较为常见的“野菊”，或者是经过人工驯养的观赏菊花。至今，黄色的菊花仍然为众多僧侣所尊崇、喜爱。摄影／李昕

黄色花，很漂亮！”

彭先生说的应当是斑唇马先蒿了。在潮湿多水的草地上，这种野花能够形成极亮丽的景致，将整片草地都染上金黄色。然而斑唇马先蒿的形态却有一点不同：前面说的几种所谓“格桑花”，无论是正统的野菊，还是推而广之的毛茛、鸦跖花，花朵的形态都是辐射对称，马先蒿的花却是不规则的两侧对称。如果说辐射对称的花朵可以看作阳光的照射，两侧对称的是否有点牵强了呢？

“老百姓这么叫嘛！”彭先生以为我的疑问不需要太多解答，或许太过严谨和理性的思维模式，没办法去解决植物学、文化和民俗相结合的命题。“不但花的样子没有要求，颜色也不一定都是黄的。哎，你看昌都、芒康那边成片的报春花，钟花报春、林芝的杂色钟报春、我们香格里拉的海仙花报春，也都被叫做‘格桑花’的。海仙花报春可是紫红色的！还有各种紫菀，虽然是菊科植物，但是花都是蓝紫色的，也叫‘格桑花’。”

与彭先生的交谈令我多少豁然开朗了。所谓“格桑”，佛法称其为“贤劫”；所谓“贤劫”，一小劫亦需千万年，其间千佛问世，圣贤辈出——与圣贤开在同一时代的花朵，即是“格桑花”的字面含义。

民间却将之称为“美好的时光”，想必圣贤既出，百姓必定安乐祥和，也自然得享美好时光。那么无论何种花朵，只消如圣贤般泽被后世，如日光般令人感觉温暖光鲜，都是可以被叫做“格桑花”的吧。终究我也没能弄清“格桑花”所指的具体植物种类，然而那已不再重要，有爱无类，纵然人们乐得将外来的秋英称为“格桑花”又有何不可呢？

责任编辑／高新宇
图片编辑／宋文
版式设计／崔晓琳

杂志分享
QQ1564001698

昌都活佛

嘎玛丹增志美仁波切：

在外人看来，自幼双亲早逝的丹增仁波切，身上充满了传奇。他不仅是西藏昌都祖雅寺伏藏大师只翁嘎玛才仁的第四代转世仁波切，也是一位活跃的“社会慈善家”。在他看来，“仁波切”的身份意味着一种更大的使命，让他把一生都投入到奉献他人的善行中。

撰文 蒋蓝

摄影 黄小黄

一见面，昌都祖雅寺的嘎玛丹增志美仁波切（以下简称丹增仁波切）首先向我道歉说，昨天没有时间接受采访，是因为姨妈美朵乘摩托车摔断了大腿，需要立即送到四川成都救治。“昨天我和弟弟都在医院，守护了一夜。我们把姨妈当成自己的母亲。”

丹增仁波切的普通话不是很标准，但声音浑厚，带着藏地特有的辽阔和空灵。他1978年出生，属马。在他9岁的时候，父亲病逝。11岁时，母亲也去世了，留下他们三兄弟和牧场。叔叔泽翁和姨妈美朵责无旁贷地成了三兄弟的保护神。

后来，相互熟悉之后，丹增仁波切开门见山地告诉我：“不少人采访我，很希望我谈谈所谓经历中的奇迹。其实，从童年开始，那种经历就像一场梦，由远到近，我的理解，那是一种服务大众的使命吧……”

他与弟弟发誓：“无论经历什么样的困难，我们都要修习佛法！”

丹增仁波切出生于四川省甘孜藏族自治州新龙县皮擦乡嘎然神山的山踝一带。在他出生时，据说家乡的很多人都听到了鸟鸣，天空中传出“唵嘛呢叭咪吽”（即六字大明咒）等吉祥之声。童年时，父母为他取的小名“嘎荣才仁”，含有“贤劫、长寿”之意。其名字“嘎玛丹增志美”，又有“护持法度、干净无垢”的深意。

虽然学识渊博，智慧深广，但从外表看，丹增仁波切似乎与普通僧人并无二致。他从小很有怜悯心，天资聪慧，利用放牦牛的时间，通过自学就精通了藏文。在弟弟加措仁波切眼里，哥哥丹增仁波切近乎完美：「在我的记忆中，他更像一位严厉的老师，我幼时几乎是在他的鞭策中长大的。」

杂志分享
QQ1561001698

嘎玛丹增志美仁波切

藏传佛教噶举派活佛

1978年出生

坐床寺庙（18岁）／西藏昌都祖雅寺

留学阶段（26岁）／四川省白玉县亚青寺

学习阶段（17—27岁）／四川省甘孜藏族自治州色达县色达五明佛学院

要把金针度与人

杂志分享
QQ1564001698

上图：在昌都祖雅寺，丹增仁波切带领信众到附近山上进行供养和护生活动。祖雅寺的历史可以追溯到16世纪以前，后来由吐蕃第37任赞普、法王赤松德赞的化身南加多杰管理、住持，弘扬正法。他在住持期间，传授了众多显密并行的佛法，使噶举派的教法传播到整个康区，由此祖雅寺也成为康区噶举派的主要寺院。

下图：在2010年玉树地震震后，丹增仁波切在第一时间，与弟弟加措仁波切创建的“慈爱基金”一道，赶去地震现场，组织抗震救灾。玉树灾后，丹增仁波切带领寺院的全体僧众和在家弟子，与慈爱基金再次来到玉树，举行“爱心书包”大型捐赠活动。在孩子们的喜悦里，他感受到了未来的希望。

在三兄弟中，丹增仁波切从小很有怜悯心，当地民众见到他都很欢喜，所以父母就安排他在牧场里放牦牛。他为牧民们讲说《米拉日巴大师传》、《宗喀巴大师传》、《格萨尔王传》等许多高僧、英雄的传记，牧场的伙伴和老人听得流下了感动的泪水。后来听的人越来越多，有一种感动充盈丹增仁波切的身心，他对伙伴们说：“放弃世间吧，轮回是很苦的，我们出家！”但身为修行者的叔叔和姨妈不同意：“你出家了，弟弟们怎么办？牧场怎么办？”

置身山巅，丹增仁波切常常对着如意宝法王（即四川色达五明佛学院创办者晋美彭措，被认为是文殊师利菩萨的化身）的居住地方向磕头。他与弟弟一起发誓：“无论经历多大的困难，我们都要修习佛法！”

终于有一天，叔叔对丹增仁波切说：“就算得到三千大千世界的财富和名誉，我也不高兴。现在，你和弟弟可以出家了。”不过叔叔接着话锋一转：“你能否等虫草采挖期过后再走？我和你姨妈年纪大了，需要一些钱来超度。”

1991年春季，正逢四川省新龙县举办极乐大法会，有十万僧众参加。丹增仁波切巧遇法王的车队。他立刻下马，激动地跪前请求加持。法王意味深长地说：“儿啊，你出家吧！”仁波切对法王发愿说：“我一定生生世世追随您。”法王十分欢喜地摄受了他。

临出家之前，丹增仁波切给弟弟留了一封信，告诉他先行一步的原因。弟弟紧跟其后出家，他就是后来大名鼎鼎的加措仁波切。

认证，是一种大使命

自17岁进入色达五明佛学院以后，喇荣沟的法雨滋润心田，丹增仁波切开始长期依止在法王如意宝座前。出家后不久，他相继受了别解脱戒、菩萨戒以及密乘戒，始终如一地护戒如“眼”，恒常夜以继日地精进闻思显密法要，修习经论，并一一通达无碍。

丹增仁波切一度住在佛学院的茅棚里，邻居是一只老山羊。他和老山羊一起听法王的课，下课后一起回茅棚。后来老山羊死了，他更感到世事无常，想

杂志分享
QQ1564001698

丹增仁波切在为虔诚的信众摸顶加持。在两位上师的感召下，天生悲心具足的丹增仁波切致力于弘扬佛法，推行慈善事业。他说："其实，我最希望能够在一个清净的地方打坐修行。一碗糌粑，一杯酥油茶，一片寂静的山谷，一个栖身的山洞，此生足矣。在寂静与繁华中默默老去，相续中的快乐也会因此而恒常。我弟弟喜欢写诗，我也喜欢写作，出版过几本书。我把师父的教导全都逐一记录下来，现在整理出来，简直是几部大书。"

到的是："连最亲近的老山羊也离开了我，我又能活多久呢？"自此，他更加精进修行，长期安住在法王如意宝身边。

那一年，西藏昌都祖雅寺仁波切只翁嘎玛才仁（藏传佛教密宗始祖莲花生大师二十大弟子之一拉龙巴多的化身）圆寂后，弟子们四处寻找他的转世灵童，并不得已写信求教第十七世大宝法王。法王在禅定中，只翁嘎玛才仁现身了，告诉他灵童的出生地以及父母名字……只翁嘎玛才仁的弟子几经曲折，从昌都到新龙县，来到皮擦乡嘎然神山，一路循迹而来，终于在佛学院找到了丹增仁波切——当时仁波切一如预言函，身着黄色僧衣，前面摆放着铃杵，坐在法座上。弟子们激动地献上哈达，迎请丹增仁波切回寺院。

谈到这些经历，丹增仁波切很平静，但他突然感叹起来："仁波切认证，是一种使命。这并不是为了殿堂上法座的庄严，而是要将此身完全无私地奉献给利益众生的佛法事业。"

把此生投入到利益他人的善行中

近些年，除了肩负起僧众教育和寺院修建的重任，丹增仁波切对社会公益也非常关切，一直在积极参与社会公益活动。他曾亲自参加了四次抗震救灾活动，从汶川大地震到刚刚过去的云南昭通地震，亲赴灾难第一现场，送去了数千万元的救灾物资、饮水和物品。

谈到这里，丹增仁波切突然提高了嗓音对我说："如果一个学佛之人，怕艰苦、怕死亡、安于享乐，却又不怕因果与轮回，那真是一件让人绝望的事情。在一些人心目中，学佛只是借口，仅仅作为精神上的慰藉。让我心痛的是，现在很多人都是这样学佛的。

杂志分享
QQ1564001698

身为修习佛法的佛教徒，更要思考生死无常，将此生投入到利益他人的各种善行当中。”

雅安地震震后期间，由于道路十分破碎，一般车辆无法通行，丹增仁波切就利用自己性能优异的越野车先行运送饮水。由于饮水太重，颠簸剧烈，最后汽车不堪负荷，尾部整体塌陷，最后导致汽车报废了。

丹增仁波切最难忘怀的是青海玉树之行。2010年4月14日，他正在昌都参加法会，看到有几位僧人在悄悄哭泣，一问才知道玉树地震了，他们的亲人已经罹难。丹增仁波切中止了法事，号召自己寺院僧人全力以赴投入到抗灾救灾的活动中。丹增仁波切的弟弟加措仁波切也组织了30辆卡车的物资和煤运到了玉树灾区。就这样，他们在玉树奔波了一个多月，安抚灾区群众。

“我不太理解现代人为何这么忙。”

在我与丹增仁波切的交谈中，他的手机总是不断有电话或信息。见我很注意他崭新的 iPhone 5S 手机，他告诉我：“我每天有很多信众的问题要解答，他们希望我能用一些快速的工具。对我而言，手机只是工具，我并不执著这些。”

我直截了当问他：“你有什么爱好吗？”

丹增仁波切停顿了一下，告诉我：“你的意思是，比如喜欢吃什么、穿什么？其实，我最喜欢的是所有人都没有痛苦，所有孩子都能受到好的教育，都能成为善良的人。我最喜欢的是世间没有战争，没有灾难，人人都能得到幸福快乐。”

其实，丹增仁波切有上万名弟子，在他看来，一

嘎玛丹增志美仁波切本寺
西藏昌都祖雅寺效果图
绘图 / 韩江

杂志分享
QQ1564001698

当初，在五明佛学院一心学法的丹增仁波切没想到，他会成为昌都祖雅寺仁波切只翁嘎玛才仁的第四代转世。而只翁嘎玛才仁的弟子寻找丹增仁波切的过程并不轻松。在只翁嘎玛才仁圆寂后，他的弟子们四处寻找他的转世灵童。后来，祖雅寺的两位管家根据第十七世大宝法王预言函中的内容，才找到丹增仁波切。当时丹增仁波切担心仁波切的『名利』会对自己的修行带来障碍。最后，在管家们的再三迎请下，丹增仁波切才答应到祖雅寺出任仁波切。

次能够让几个、十几个或上百人皈依佛门总是好事，因为皈依，是让心有个依靠，有了依靠，再一步步去发现自己心的善良本质。对于忙碌的都市人，丹增仁波切坦言："我不太理解现代人为何这么忙。他们每天被'忙'夺走了所有时间，在感情、金钱、权力的追逐中终极一生，我们的心安住在哪里？所以我希望巩固藏区孩子的慧根，要打好传统文化根基，几年前就决定创办学校。"

2008年6月，在承受各方面压力下，丹增仁波切克服重重困难在昌都成立了"西藏爱慧文殊学校"。很多无家可归的孤儿不仅得到了佛法的甘露滋润，也得到了仁波切温暖的爱和无微不至的关怀。后来，丹增仁波切陆续把新生带到成都，学、吃、住、行全部免费，这些学生分别来自玉树地震灾区、昌都以及康区。

诗人元好问的《论诗》这首诗里有一句："鸳鸯绣了从教看，莫把金针度与人。"意思是说被绣好的鸳鸯可以任凭欣赏，但是千万不要把你的刺绣手艺活儿教给别人了。悲心具足的丹增仁波切却"反其道而行之"，总是希望把最好的施予他人，除了把刺绣手艺活儿教给别人外，更要把绣花的金针度与人，因为施予是最快乐的。他说，这是修行人的本分。

我问他，真是这样吗？丹增仁波切笑了，恰如一朵莲花在他脸上绽放。

"喇嘛钦（上师了知一切）"，这是如理如法的藏地修行人必定常说的一句话，所以采访结束时我对他说："喇嘛钦！"毕生感恩于两位上师的丹增仁波切也同样回答了一句："喇嘛钦！"我知道，那是他最想向上师说的话。

责任编辑／雷东军　图片编辑／孙毅博　版式设计／崔晓琳

杂志分享
QQ1564001698

2015年

会员招募开始

2015年《中国国家地理》

会员礼品“行事历”

如何成为《中国国家地理》杂志会员：

- 12期《中国国家地理》
  费用：200元（原价：240元）
  邮资：平信（免费），挂号（3元/期）
- 12期《博物》
  费用：100元（原价：120元）
  邮资：平信（免费），挂号（3元/期）
- 12期《中华遗产》
  费用：200元（原价：240元）
  邮资：平信（免费），挂号（3元/期）
- 12期《中国国家地理》+12期《博物》
  费用：290元（原价：360元）
  邮资：平信（免费），挂号（免费）
- 12期《中国国家地理》+12期《博物》+12期《中华遗产》
  费用：490元（原价：600元）
  邮资：平信（免费），挂号（免费）

此图为示意图，会员礼品以实物为准

获取方式：成为2015年《中国国家地理》杂志会员
赠送方式：和2015年第一期杂志一同邮寄
截止时间：2014年12月31日

会员热线

4006-521-360

注意 杂志社接到读者反映：有不法商贩电话推销本刊，在支付刊款后却收不到书刊，造成财产损失。故此提醒读者，请到杂志社认证发行渠道购买，或致电杂志社服务热线4006-521-360确认。

交纳会费方式

方式一：网购（支付宝/网银）
（1）地理商城http://store.dili360.com/
（2）淘宝旗舰店http://zhongguoguojiadili.tmall.com/

方式二：银行转账
《中国国家地理》账号：110060210010149195002
开户行：交通银行北京分行亚运村支行
开户名：《中国国家地理》杂志社

方式三：邮政商务汇款
《中国国家地理》商户客户号：111300308
商户客户名称：中国国家地理杂志社

方式四：通过淘宝手机客户端扫描二维码

手机扫描二维码访问网站
活动码：kFp

杂志分享
QQ1564001698

《玩出来的科学家：随手能做的194个实验》实验百宝箱

告诉你，科学家是玩出来的！只要你玩通、玩转这本书里的194个小实验，你就能学到其中包含的物理、化学、生物知识，为自己打开通向知识王国的大门。未来的科学家就从这本书开始吧！

实验百宝箱包括

*图书一册
*包含18个经典实验的材料包一个
*实用工具箱一个
*实用说明书一份

作者 / 【意】安东内拉 · 梅亚尼 皮埃尔 · 乔治 · 奇特里奥

定价：298元

川藏线：2014年，国道318线最后辉煌的一年

景观还是川藏路　经典最是318

无出其右的出行建议与专业装备，
当然令阁下随心所往，直达目标，激情尽释。

附赠中国国家地理独家制作“川藏线自驾路书”

登山包
40升，防水格子布面料，轻便结实，表面有防水处理，底部PU涂层，防水效果好。采用YKK防水拉链，满足户外要求。

衣物包
适合多种轻薄衣物存放。贴袋设计方便服装迅速高效地分类，保持服装整洁有序。

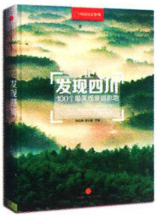
洗漱包
采用超轻、耐固的防水面料。多样化的内袋方便各类化妆、洗漱用品的放置。内置小化妆镜。

鞋包
可装一双常规码数的鞋子，采用超轻、超薄防水面料，空袋可完全压平存放。

保温壶
500毫升不锈钢壶身，双层隔热处理。

定价 / 1318元

《发现四川：100个最美观景摄影地》



中国国家地理带你深入中国最具魅力的摄影天堂——四川，重新梳理、深度发掘最值得观赏和拍摄的100处极致美景，28位摄影师历时两年自驾、徒步，亲身探路，为你开启独特的自助行摄旅途。

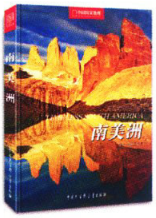
作者 / 刘乾坤 李小波
装帧 / 16开精装
定价 / 68.00元
会员价 / 49.00元

《我有一个岛——卡儿哈甘》

一个地图上找不到的小岛，乌托邦式的完美彼岸，360度海洋无限湛蓝……20年前，他邂逅了太平洋上的卡儿哈甘岛，将其买下，与岛民一起远离尘嚣，自在生活。它是世界的缩影，也是梦想的存放处。

作者 / 崎山克彦
装帧 / 16开平装
定价 / 39.80元
会员价 / 28.00元

《美丽的地球系列：南美洲》



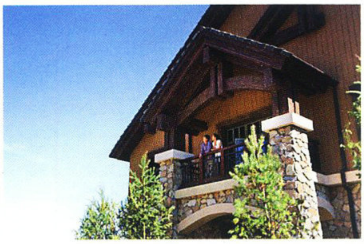
神秘莫测的热带雨林，纯美的天空之境，近在咫尺的活火山，随时崩裂的冰川，“活恐龙”出没的神奇小岛，美丽的金刚鹦鹉，卖萌的羊驼，可怕的食人鱼……大自然的神奇，尽在《南美洲》。

作者 / 刘莹 田野
装帧 / 16开精装
定价 / 68.00元
会员价 / 49.00元

地址 / 北京市朝阳区安外大屯路甲11号 中国国家地理杂志社会员部　邮箱 / hyb@cng.com.cn　邮编 / 100101

杂志分享
QQ1564001698

贵族风范｜长白山柏悦酒店

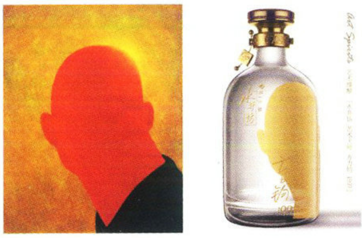


长白山柏悦酒店坐落在长白山国际度假村的黄金地段，毗邻滑雪场及白桦高尔夫球场，距长白山机场仅20分钟车程。

酒店拥有163间舒适宽敞的豪华客房，包括36间套房，分布于10幢独立别墅中。客房装修精雕细琢，充满东方风韵的木质家具处处体现高贵典雅的风范。先进完善的设施包括液晶电视、卫星电视频道、高速有线及无线宽带上网、胶囊咖啡机，让客人尊享舒适惬意。每个房间都配备超大浴缸与加热地板，让入住的每一分钟都充满奢华享受。

全日制餐厅为宾客提供中式和西式的午餐与晚餐。宾客在客房内便可享受到或中式或西式的水疗服务。而配备的四间单人水疗房、两间双人水疗房和宽敞的足底按摩设施，可以轻松赶跑一身疲惫，让你焕然一新。

600年传世美酒
水井坊酒·艺术大师 方力钧1997



“水井坊酒·艺术大师 方力钧1997”是600年传世美酒水井坊与当代艺术大师的跨界合作。它的灵感来自89新艺术潮流重要代表、“玩世现实主义”创造者方力钧及其符号性代表作品《1997》。

“水井坊酒·艺术大师 方力钧1997”酒体取自水井坊600年不间断延续酿造之古窖池，由水井坊传统酿造大师严承古法悉心酿制而成。以特制竹炭过滤，多层淬取，手工调制成层次丰富，比例完美的臻酿，其口感明快透彻，天真纯粹，乃方力钧大师所钟爱的极致白酒风格，充满艺术灵感气息。

和美酒一样，“艺术不是温和的治愈，而是灵魂的深入对话“。纯粹的美酒属于艺术家，蕴藏着跨越时代的精神财富，陪伴他们畅游不可思议的灵感世界，超越凡俗之美，履行艺术的宿命。

天梭艺塑系列月相表 邀您中秋共赏 腕间穹景

古老的月相，是星象观测者浪漫、颇具象征意义的时间表达。每逢中秋赏月之时，品味新月，眉月，上弦月，凸月，满月，间月，下弦月及残月，月相的盈亏变化则带给人们神秘而迷人的力量。

天梭艺塑系列月相金表撷取上世纪二三十年代颇受欢迎的绅士表为设计雏形，并以“Art Deco装饰主义”风格为主轴，结合因工业文化所兴起的机械美学，以比较机械式的、几何的、纯粹装饰的线条来表现腕表，腕表6点钟位置小秒盘，同时拥有一个精致的月相视；月相以一个金黄色的满月展现，伴着两颗星星宁静地出现在白云之上；40小时能量显示器位于9点和11点间，清晰地指示着剩余能量；其表壳采用18K玫瑰金或白金打造，配以精致车线的皮质表带，尽显成熟高雅绅士腕间魅力。

BMW Lifestyle BMW 男士机械手表

荣瀚宝星JUNGHANS（旧称荣汉斯）钟表公司创建于1861年的德国南部小镇施岚贝格，并发展成为德国钟表业的典范。创建至今，创新精神和精益求精的作风始终是荣瀚宝星思想和行为的准则。荣瀚宝星的系列产品始终把经典的传统制表工艺和现代技术以及新颖设计理念相结合，使得带八角星标的每块表都与众不同。

BMW与荣瀚宝星共同合作的男士机械手表，将精湛的做工、先进的技术以及经典的设计融为一体。透过无机玻璃表镜底部是瑞士机芯。表盘采用易于读取的设计风格，由蓝宝石水晶表镜提供保护。其特色包括个性化设计表针、日期显示以及内敛的BMW徽标。典雅的真皮表带和不锈钢折叠扣确保不锈钢表壳始终舒适和安全地佩戴在手腕之上。

极智玩美 广汽本田全新SUV缤智（VEZEL）启动预售

2014年9月10日，广汽本田首款SUV缤智（VEZEL）预售发布会在中央美术学院美术馆上演，并于次日在广汽本田全国特约销售服务店接受预定。其中，缤智（VEZEL）1.8L入门版预售价格不高于14万元，并将于10月底上市；1.5L车型入门版预售价格不高于13万元，将于2015年第一季度上市。

当晚的发布会，世界小姐演绎的时尚秀点燃现场热度，著名DJ打造的“缤智V Party”和跨界艺术家郭帆带来的缤智（VEZEL）限量版彩绘车，将现场气氛带入高潮，缤智（VEZEL）的潮尚魅力令所有到场嘉宾为之倾倒。

广汽本田副总经理郑衡表示，作为广汽本田成立以来的首款SUV，缤智（VEZEL）体现了广汽本田全力开拓SUV市场的决心。缤智（VEZEL）将颠覆SUV给人的既定印象，以潮流、先锋的魅力开创都市SUV新风潮。

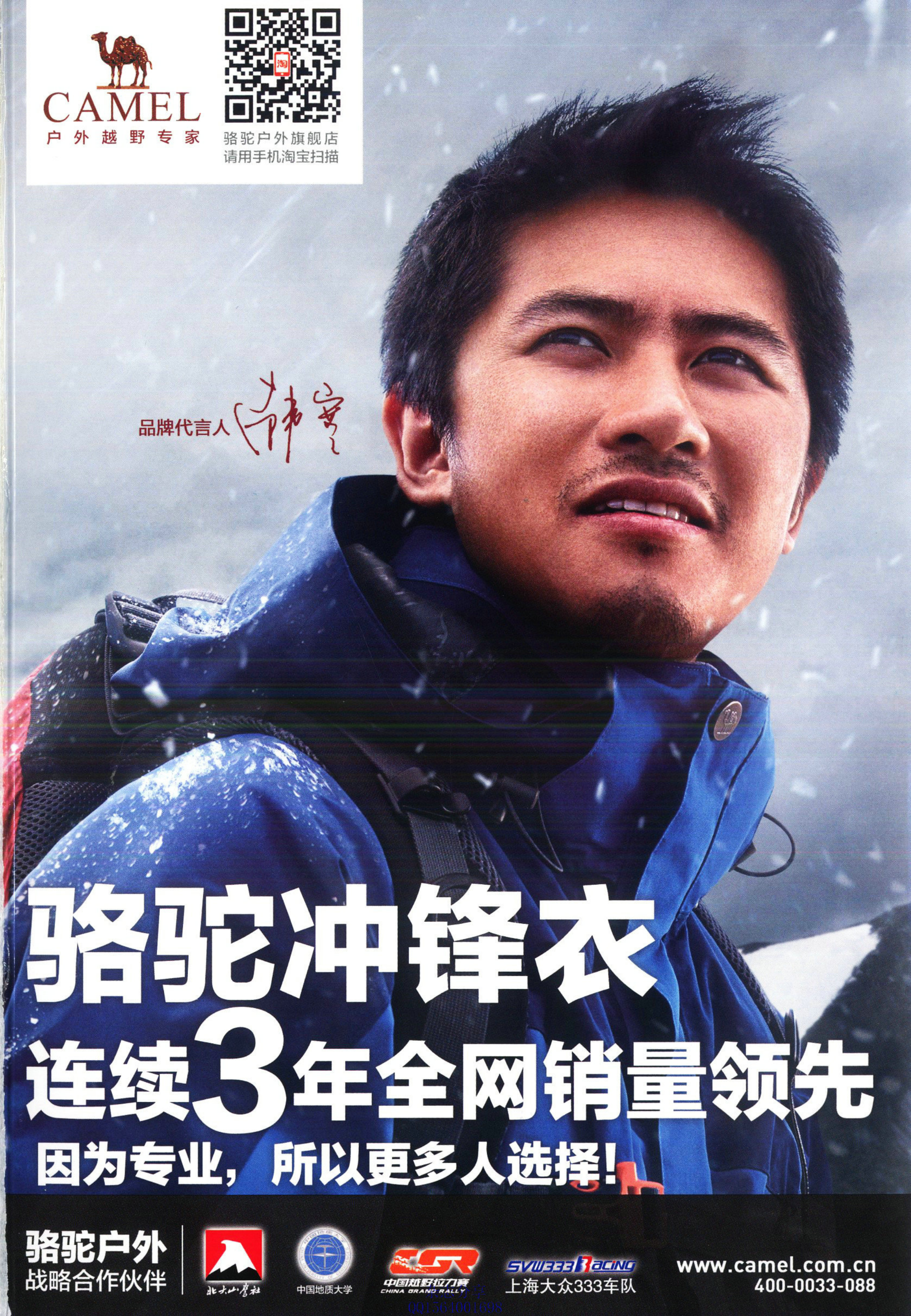
猎豹Q6越野力解码

即使是SUV大行其道的今天，专业的越野型SUV也是稀缺的。随着新一代硬派SUV猎豹Q6的面世，其专业的底盘技术、超强的越野通过性迅速被消费者认可。

作为猎豹汽车在专业SUV领域重磅打造的新品，猎豹Q6继承了品牌的强悍越野基因。猎豹Q6采用全国越野赛冠军车型的底盘技术，具有更好的对抗和吸收冲击的能力。常见于高性能车中的前置后驱的驱动形式，前后重心比例更加合理，提供更大的有效牵引力和抓地力。以操控见长的双横臂式前悬架，搭配以承载能力为取向的钢板弹簧式非独立后悬挂设计，保证了操控稳定性与全路况适应能力的平衡，且前后悬架均配备横向稳定杆，进一步加强整车防侧滑、侧倾能力。过人的底盘实力让新一代硬派SUV猎豹Q6能够征服崎岖路途，满足硬派越野的需求。

此外，猎豹Q6采用了尺寸为235/85 R16的越野轮胎，缓冲能力强。全尺寸备胎的配备，则保证在应急使用备胎的情况下也能有同样的行驶性能。

杂志分享
QQ1564001698


CAMEL
户外越野专家
骆驼户外旗舰店
请用手机淘宝扫描
品牌代言人
骆驼冲锋衣
连续3年全网销量领先
因为专业，所以更多人选择！
骆驼户外
战略合作伙伴
中国地质大学
中国越野拉力赛
CHINA GRAND RALLY
SVW333 RACING
上海大众333车队
www.camel.com.cn
400-0033-088

TOYOTA 广汽TOYOTA | 品质感动世界

广汽丰田十周年 感恩礼遇季
2014年9月10日—10月31日

限量版 限量版车型丰富配置免费加载，先到先得
好易购 尊享长达 12 期免息购车计划
置换礼 最高可享 5000 元以旧换新基金
品质礼 最长尊享 2 年 4 万公里延保服务

活动详情请咨询当地销售店

体验更多领先品质，敬请亲临广汽TOYOTA销售店或登陆网站

广汽丰田汽车有限公司 官方网站 www.gac-toyota.com.cn
广汽丰田顾客服务中心（全年无休）：800-830-8888（固话拨打，免费） 400-830-8888（手机拨打，只需付市话费）

TOYOTA
车到山前必有路 有路必有丰田车

CAMRY 凯美瑞 | YARiS L 致炫 | HIGHLANDER 汉兰达 | EZ 逸致 | LEVIN 雷凌

杂志分享
QQ1564001698

众人的西藏

中国国家地理 CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY
中国国家地理杂志社 制作
《中国国家地理》杂志系列地图 NO.040-1
责任编辑／刘晶 雷东军
地图编辑／陈云
责任校对／陆凤山 李成林
数据支持／北京城市实验室（Beijing City Lab）
天元网络

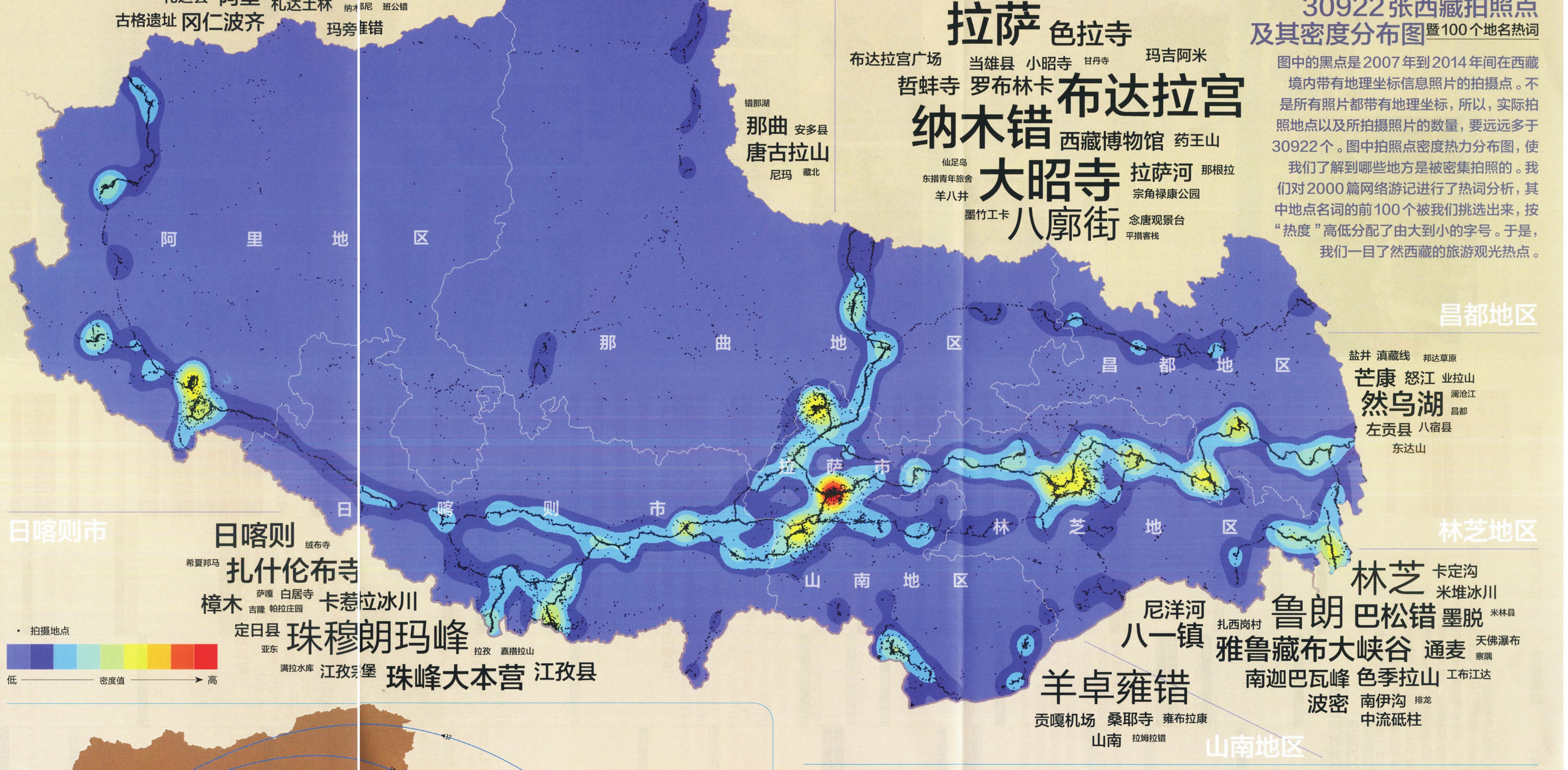
西藏还有"无人区"吗？看了这几张图表，尤其是"30922张西藏拍照点及其密度分布图"之后，我们都会得出结论。去西藏已经不再是探险家的特权，随着道路系统的完善和交通工具、通讯工具的普及，普通人也能任意走进西藏。西藏，已不再是那个遥远天边的孤寂蛮荒之地，不再是被神山圣湖镇守着的众神的领地。如今，它是一个闪着迷人光芒的旅游目的地、一个高海拔生活体验区、一个藏文化保留地——它已从云端降落人间，成为了众人的寻乐园。

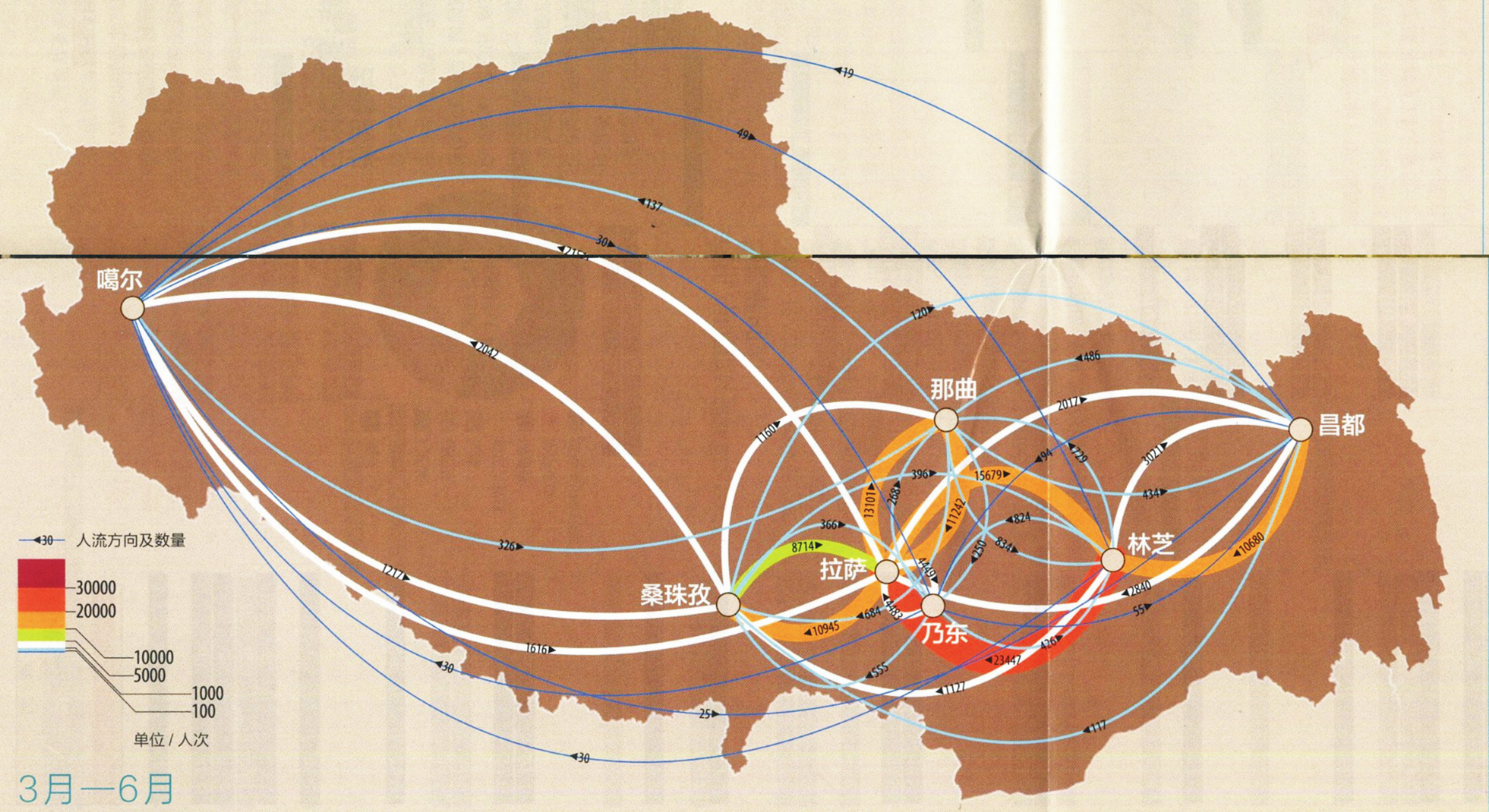
随波逐流？or 特立独行？——漫游西藏的四季轨道

我们看到的这4幅地图，是通过某通讯运营商所提供的手机信号漫游数据分析出来的内地人在西藏境内的行动轨迹。划分四季，是为了配合大多数人进入西藏的目的——旅游。西藏的四季有"慢春、快夏、瞬秋、长冬"的时间特点，每个季节中，西藏自然与人文景观的空间格局又会发生规律性的变化。选择什么时间去西藏的什么地方，是每个旅游者都需要回答的问题。这4张图给出了"参考答案"，我们可以看到不同季节"外地人"在西藏各地的流动情况，这些人大多是来旅游的。"冰冷"的数据，配上《中国国家地理》签约摄影师谢罡的经验解说，为我们勾勒出西藏旅游的经典线路指南。是选择"随波逐流"还是选择"特立独行"？随你了。（本次制图分别选取2014年1月、2月、4月、5月、7月、8月和9月的数据代表四个季节，因此分析结果的定性意义大于定量意义）

30922张西藏拍照点及其密度分布图暨100个地名热词

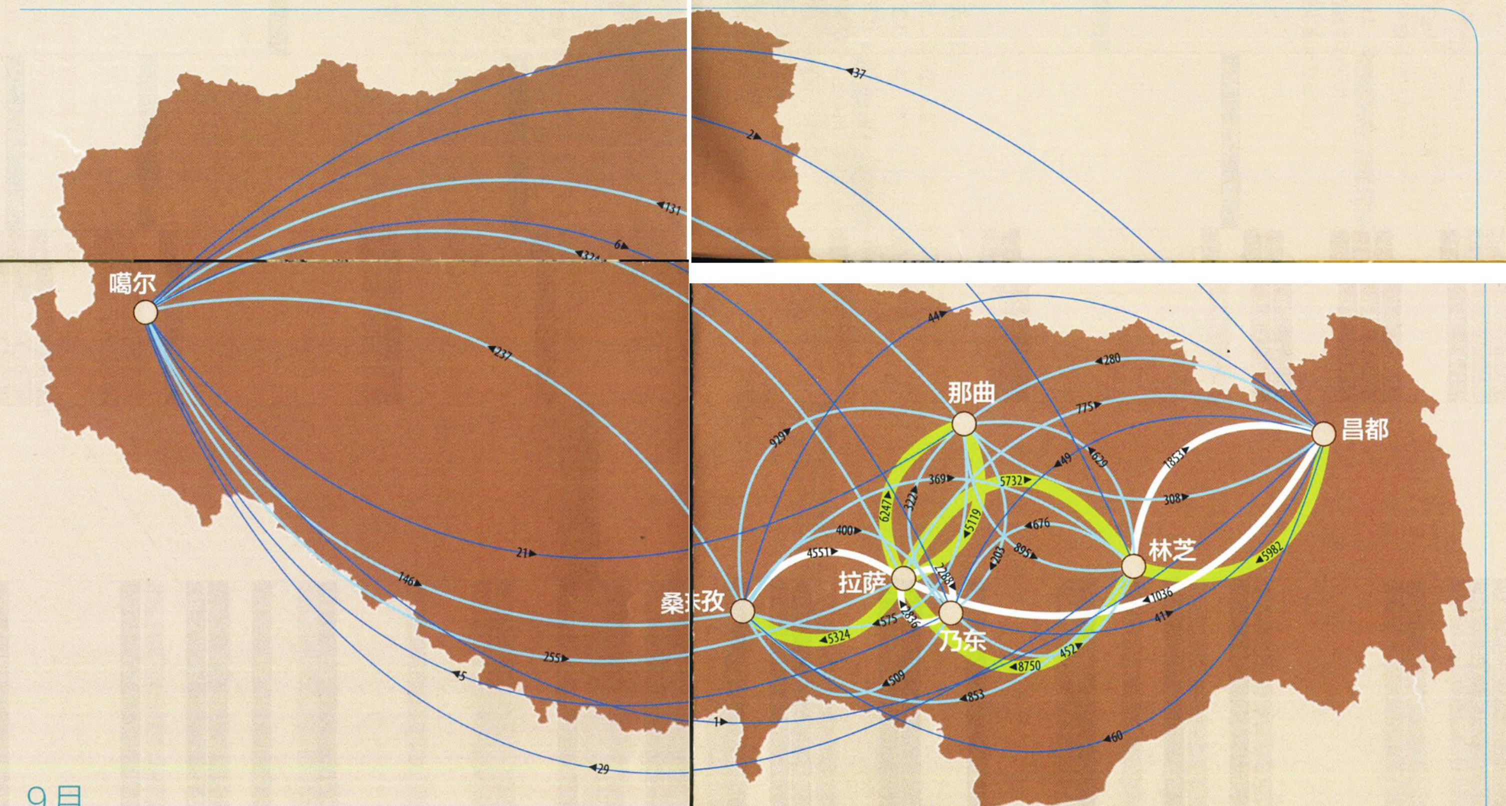
图中的黑点是2007年到2014年间在西藏境内带有地理坐标信息照片的拍摄点。不是所有照片都带有地理坐标，所以，实际拍照地点以及所拍摄照片的数量，要远远多于30922个。图中拍照点密度热力分布图，使我们了解到哪些地方是被密集拍照的。我们对2000篇网络游记进行了热词分析，其中地点名词的前100个被我们挑选出来，按"热度"高低分配了由大到小的字号。于是，我们一目了然西藏的旅游观光热点。





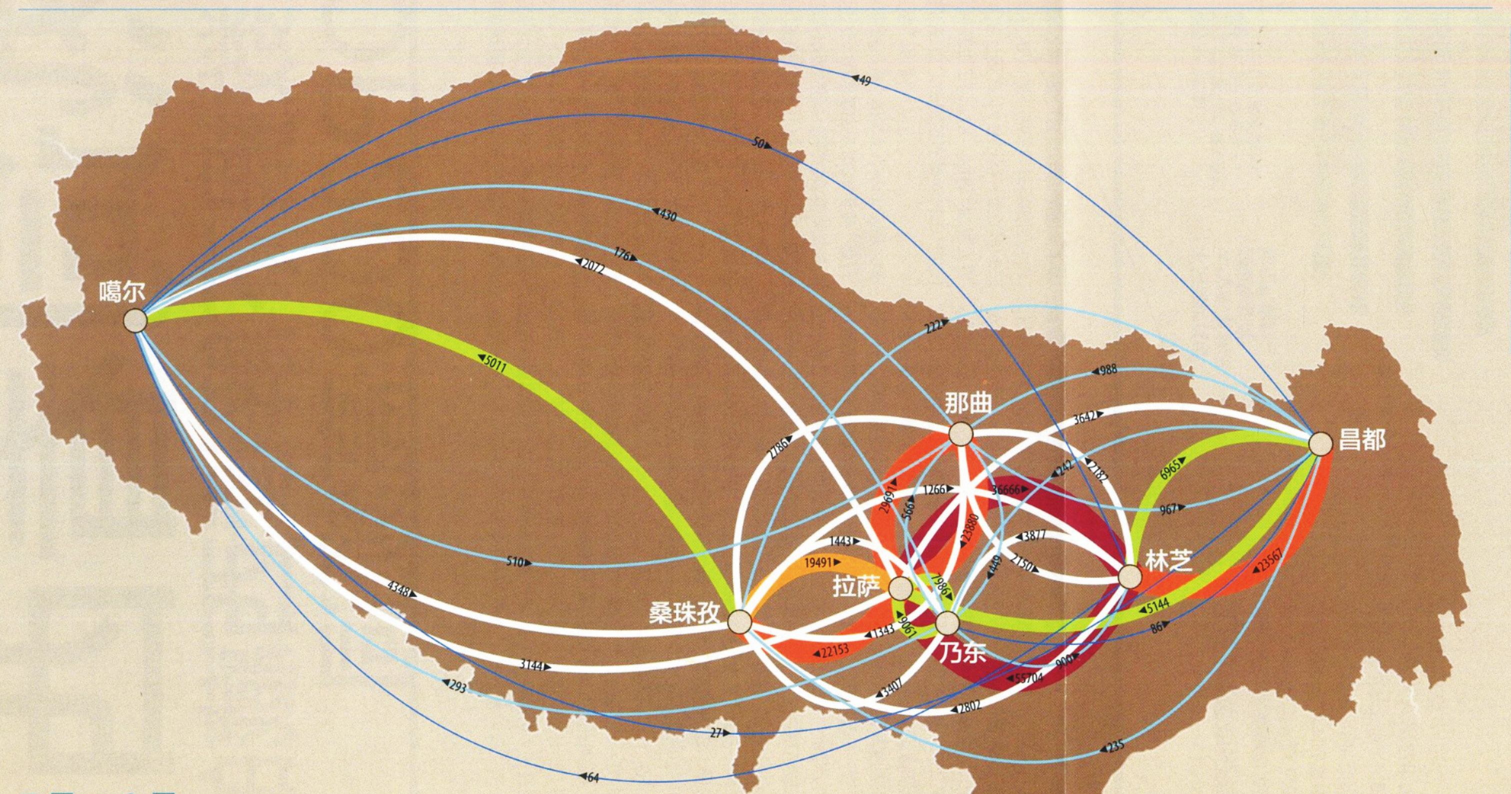
3月—6月 慢春

立春时节，高海拔的喜马拉雅山地及其相邻高海拔地区也进入了一年中降雪最多、最寒冷的时候，这个降雨、降雪的过程持续时间长，并随气温的逐渐增高而逐步减弱。而此时，林芝与藏南江河沟谷地区受印度洋暖湿气流影响，3月份就已逐步开春，因此，西藏春天的地理分布极不均衡。我自身的感受是，大致是由东向西、由南向北渐渐变暖的。印度洋暖气流随雅鲁藏布江水汽通道北上，对林芝地区的影响最大，因此，林芝是最早呈现出万物复苏春天气息的地方。林芝尼洋河流域、米林雅鲁藏布江流域和波密帕隆藏布流域盛开的桃花、梨花、杜鹃花，此时盛开最美。同时，那曲地区以纳木错为代表的湖泊群也开始解冻，年楚河流域进入了春耕备耕时节，昌都地区三江并流的干热河谷地区也有了春暖花开的景象。



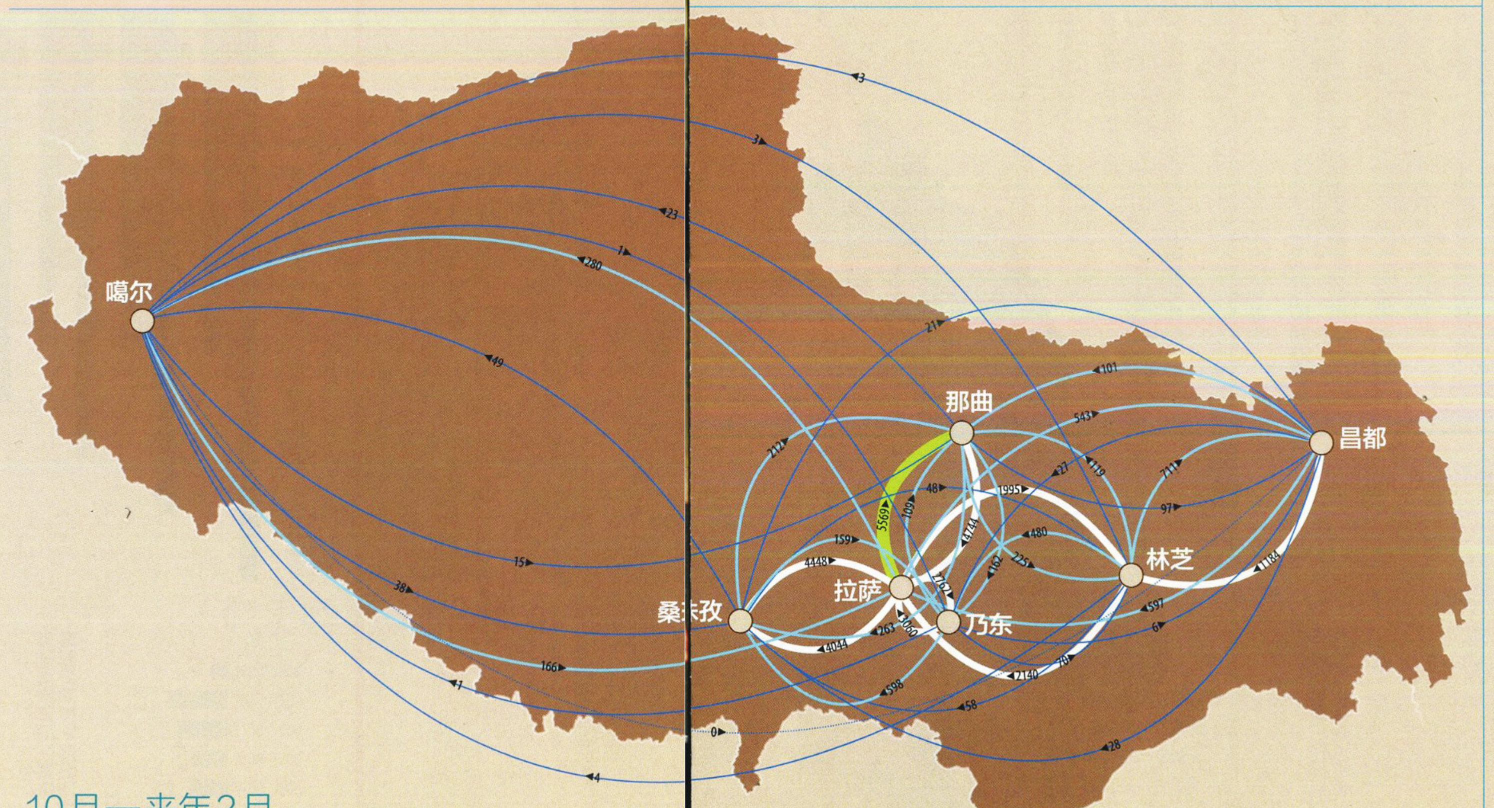
9月 瞬秋

立秋在西藏广大地区是一个较为明显的换季时间点。立秋后西藏各地的昼夜温差明显增大，植被也开始变黄枯萎。"瞬秋"是我自己的感受，指的是西藏的秋天一闪而过。喜马拉雅山脉及其相邻地区的9月下旬至10月上旬是"色彩"最盛的时候，处处五彩斑斓。拉萨河、年楚河、山南和阿里地区的白杨树，黄灿灿地层叠排列。林芝、山南、日喀则、那曲和昌都地区的森林翠绿中斑驳陆离。秋天也是藏东和藏南瓜果收获的季节，原生态的核桃、桃、梨、石榴、苹果等味道可人。



7月—8月 快夏

西藏的夏天来得很快。这时西藏万物复苏，气候宜人，氧气充足，是最适合旅行的时候。雅鲁藏布江、拉萨河、尼洋河、帕隆藏布和年楚河流域，植被翠绿，麦浪翻滚，处处散发出诗的气息。阿里草原、藏北草原，绿草茵茵，野花绽放，湖泊湿地，牛羊成群。而此时的藏东三江流域、藏南江河沟谷区又是一年中气温最高、降雨最为频繁的时期，局部区域气温有时高达30摄氏度以上。内地游客大量涌入西藏，有的乘飞机，有的则沿318国道和109国道进藏。进藏之后的旅游热点主要分布在林芝、波密、山南、羊卓雍错、江孜、纳木错、藏北草原、藏东"三江并流"区等地。



10月—来年2月 长冬

西藏的冬天是漫长的，从10月上旬降温就明显了，到来年1、2月份温度最低。总体上西藏的冬季夜长昼短，氧气严重不足。然而西藏的冬季也是一年中阳光最烈、蓝天最多的时候，白天时太阳直射温度很高，只要注重紫外线的防护，多数地区是"温暖"的。此时，受印度洋暖湿气流直接影响的藏南沟谷河流区和藏东三江并流的干热河谷区的冬天则是一年中气温最适宜的时候。在拉萨河和朗钦藏布与孔雀河流域，冬天相对温度也很高。西藏蓝天烈日的冬季为观赏冰川雪山提供了有利条件，但昼夜极端温差也是对人不利的一面，特别是冬季道路暗冰多和冰雪路多，给行车安全与驾驶技术带来了挑战。冬季旅游路线主要集中在以拉萨为中心，林芝、山南、日喀则、那曲为半径的地区，其中拉萨至纳木错线路比较受欢迎。

我国各地进藏人数比较

（不包含港、澳、台地区）

单位／人次

地区	人次
四川	179174
青海	52946
甘肃	33364
陕西	30860
北京	28302
广东	27419
江苏	22404
重庆	20696
上海	19790
浙江	19280
河南	18068
湖北	14359
湖南	13730
云南	13709
河北	12445
福建	11790
新疆	11703
山东	9770
安徽	9227
辽宁	9115
贵州	8648
江西	6490
广西	5570
山西	4891
内蒙古	4407
宁夏	4309
黑龙江	3466
吉林	2876
天津	2558
海南	1396

这个统计基于对某通讯运营商所提供的手机信号漫游数据的分析。分析的前提是把手机ID的所在地示为手机持有者的身份所在地。这个统计方法不能区别旅游者和进藏工作的人。我们看到四川、青海等地区进藏的人数最多，那是因为这几个地区入藏打工的人数也是全国最多的。

（此图表分别选取2014年1月、2月、4月、5月、7月、8月和9月的数据代表西藏的四个季节，因此分析结果的定性意义大于定量意义）

1980—2012年西藏旅游接待人数统计

自从西藏对外开放旅游以来，我们可以看到，赴藏旅游者的人数逐年上升，2012年相对于1980年，赴藏旅游的总人数甚至可相差数千倍！境外游客的人数也在上升，但是占旅游总人数的比例一直是比较低的。

（资料来源：2013年西藏统计年鉴）

1980—1989年

境外游客人数	年份	国内游客人数
1059	1980	2466
2056	1981	6568
1580	1982	16621
1723	1983	35841
1579	1984	58604
15402	1985	56578
31000	1986	56968
108750	1987	18804
56293	1988	46962
8287	1989	21546

1990—1999年

境外游客人数	年份	国内游客人数
6654	1990	17300
38286	1991	78883
50963	1992	110201
54409	1993	129853
65980	1994	132948
67814	1995	138784
75003	1996	250465
81800	1997	284810
96444	1998	290199
108224	1999	340323

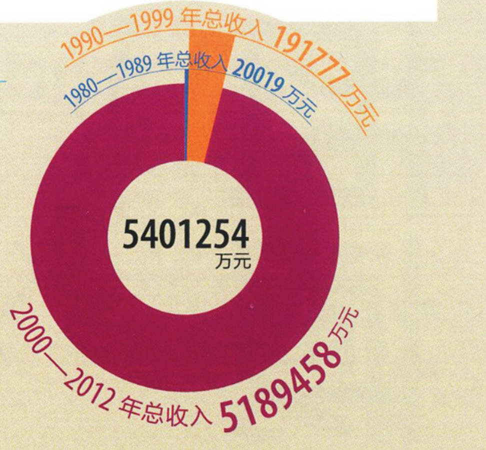
2000—2012年

境外游客人数	年份	国内游客人数
149441	2000	458894
127148	2001	558968
142279	2002	725041
51120	2003	877519
95816	2004	1127282
121308	2005	1679315
154818	2006	2357285
365370	2007	3664068
67997	2008	2178450
174910	2009	5435720
228321	2010	6623069
270785	2011	8426820
194933	2012	10388936

1980—2012年西藏旅游总收入

与入藏旅游者的总人数相应的，西藏旅游总收入也增长迅猛。

（资料来源：2013年西藏统计年鉴）



热词看西藏

大数据下解读西藏的TOP200高频词

中国国家地理 CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY
中国国家地理杂志社 制作
《中国国家地理》杂志系列地图 NO.040-2
责任编辑 / 张璇 李成林
地图编辑 / 王岩
责任校对 / 陆凤山 李成林
数据支持 / 杨昆

随着交通条件的改善，通讯、交通工具的日新月异，西藏，这个曾经遥远而神秘的地方，对普通人来说再也不是遥不可及。从最初的专业探险家，到装备精良的户外爱好者，从热爱自由行的驴友，到"高端纯玩"的旅游团……越来越多的人开始奔赴西藏，去探索、去发现、去感悟、去构建自己心中的西藏印象。

在这些去过西藏的人们眼中，西藏到底是什么样子的呢？"一千个读者眼中有一千个哈姆雷特"，每个人心中的西藏又是否各不相同呢？在这个大数据的时代里，我们可以借助最新的技术手段，通过海量的数据分析，将大家心中的西藏印象加以汇聚、整理。

我们选取了中国游记类网站中，访问量长期排在前三位的3个网站，收集了从2013年8月至2014年9月一年时间中发布的游记2841篇，筛选合并后得到510余万字的文本，通过武汉大学沈阳博士编写的ROST CM6软件对文本进行分析，再由编辑对同义词、近义词等较复杂的情况进行人工甄别处理，得到了一份高频词表。然后选择在文本中出现频次超过500的高频词中，排位最前的200个词，作为最终的西藏热词。

仔细分析这份热词表，我们发现大家对西藏的印象表现出很强的趋同性，每一个去过西藏的人在经历、感受、关注热点等方面都有着许多共通的东西。于是我们对这份热词表进行了数据挖掘，并将这些热词整合为7大类：地名景点、景观类型、形容描述、人物、心情感受、行为动作和其他。从"地名景点"中，你可以推断出哪些景点去的人最多，如果你的追求是特立独行，那么就要想办法避开这些地点；从"景观类型"中，我们找出了西藏最受游客关注的景观，然后又加以补充和推荐；从"形容描述"中，我们发现大家对西藏的印象普遍倾向于积极的一面，西藏的旅游形象非常良好；从"人物"中，你可以看出在西藏什么人获得了更多的关注，与其他旅游地有什么不同；从"心情感受"中，我们试图捕捉一下大家心底隐藏的情绪，并看看是否可以唤起大家的共鸣；从"行为动作"中，你既可以解读出游客们在西藏的旅游方式，也可以看到在西藏人们都会做些什么；而在"其他"之中，既有着除了上述之外大家普遍关注的问题，也隐藏着一些有趣的细节。

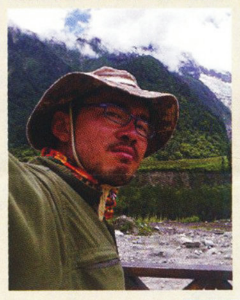
对去过西藏的读者们来说，这份西藏热词表，可能会让您回想起过去的经历，不由得会心一笑；对没有去过西藏的读者来说，通过解读这些热词，也可以初步实现对西藏形象的感知。我们在这里做的解读，只是一家之言的抛砖引玉，而每一个读者，都可以对这200个词汇进行各自的研究挖掘，从中获得独属于自己的发现和感知。

游客：关于西藏 每个人都有自己的感悟

2012年，某旅游网站票选驴友们最想去的地方，西藏遥遥领先其他目的地排名第一；2013年，某娱乐网站推荐明星最爱去的度假胜地，西藏又被排在了第一。现在许多人心中都有着西藏情结，那么，到底什么样的人更会被西藏吸引？他们到了西藏后会有些什么感悟？西藏又会给他们带来什么改变呢？我们在网上征集了数百位网友入藏前后的照片和感悟，从中选出了特别精彩的11位，让我们一起来分享他们的西藏故事。

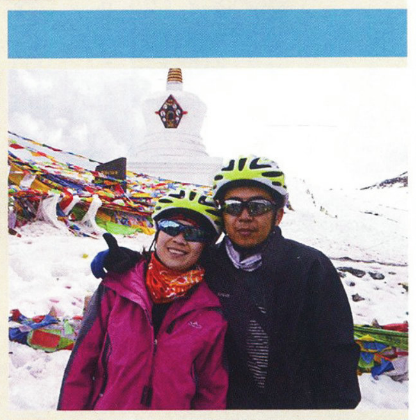
陈宝琼

"第一次到拉萨，被磕长头的朝佛者震撼；再次进藏，被暴晒得面目全非；第三次进藏去阿里转山；第四次进藏，我皈依了佛教，站在大昭寺佛祖像前，还没跪拜，已泪流满面……"



程全磊

"大学毕业第4年，日渐压抑的工作、生活让我对人生感到莫大恐慌，2012年7月辞去工作，骑车去西藏，行程2280公里，50万次用力踩下脚踏板，每一次都是对过往的反思，更是对耐性的拉伸。这一路不仅减掉了啤酒肚，更磨掉了之前的火爆脾气，人变得沉稳内敛，目光似乎一下子看远了20年。"



呼霆

"和相爱的人一起谱写属于自己的故事，是人生最快乐的事情。我们一起骑行，开始了西藏的爱情故事。在路上，她骑得最慢，每次我都在后面紧紧跟着她，害怕她会缺氧晕倒。想起我们在川藏线上的点点滴滴，时常会热泪盈眶。"

康世昌

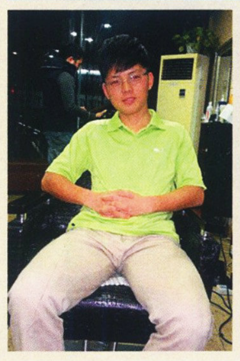
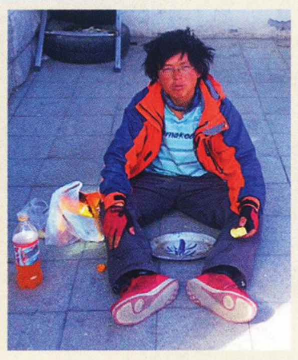
"我是中国科学院寒区旱区环境与工程研究所的科研人员，2005年到珠峰做冰川考察，目标是到达海拔7500米对冰川表层雪采样，但由于天气恶劣，我们到达海拔7200米后就下撤了。"

余宣

"2013年夏天第一次进藏，我就对西藏着了迷。今年刚高考完，我又走在转冈仁波齐神山的路上。离神山越来越近时，我的泪水悄然从眼角滑

赵笠钧

"原计划2008年去西藏，因为当年要去参加汶川地震救灾，结果西藏之行被搁置6年，今年8月总算完成了心驰神往的'朝圣之旅'。这片'西天净土'上众多的雪峰和寺庙，让我找到了最纯净的自己。"

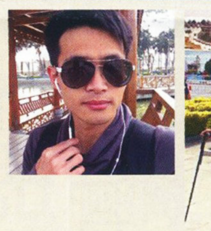



黎亚雄

"曾行走众多无人区，形象被'摧毁'也实属无奈，高原上恶劣的天气让人难以忍受。近一年的游走让我收获良多，勇敢、自信伴我归来，心也平静了很多。人的成长需要经历，而不是空耗岁月。"

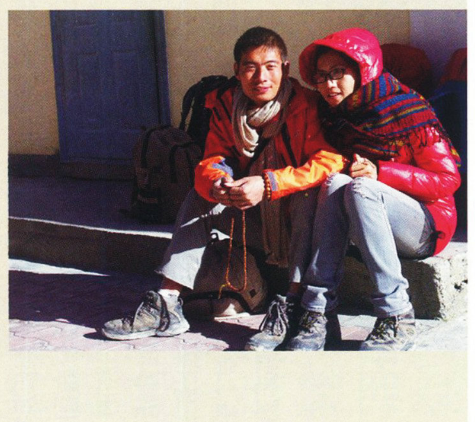
谢静姝

"刚到纳木错，看那红红的手和脸，感觉自己瞬间苍老了一个世纪。后来经历5天徒步加搭车去山南地区洛扎县，看到朱措白马林的瞬间，觉得自己得到了最好的回报，隐藏在库拉岗日神山下的这个湖泊，如一朵不染尘世的莲花，至今让我魂牵梦萦。"



徐利鹏

"去西藏前，我只想去欣赏美景，挑战自我。去了以后，我开始懂得敬畏，敬畏生命与自然；随后，我懂得感恩，感恩自然的馈赠，感恩帮助我的人；后来，我懂得分享，分享路上的美景、艰辛与感悟；再后来，懂得无论何时都要快乐。记住，只要活着，没有什么是过不去的。"



金燕锋

"曾在2011年骑车去过一次拉萨，从此去西藏就像上了瘾一样。2013年在西藏途中，我认识了现在的女朋友，马上就要结婚了，西藏让我从单身汉变成了两人世界。"

图例

名次	热词	出现频次
1	拉萨	16560

地名景点

名次	热词	出现频次
1	拉萨	16560
2	西藏	10850
3	布达拉宫	10430
4	纳木错	7746
5	大昭寺	6022
6	羊卓雍错	5605
8	林芝	4770
11	珠穆朗玛峰	4114
15	八廓街	3380
19	鲁朗	2783
20	日喀则	2773
22	雅鲁藏布大峡谷	2502
25	扎什伦布寺	2185
27	大本营	2072
31	米拉山	1912
35	色拉寺	1701
36	八一镇	1687
39	尼泊尔	1655
40	川藏线	1648
43	巴松错	1611
44	然乌湖	1584
46	西宁	1539
49	哲蚌寺	1454
51	波密	1443
59	罗布林卡	1289
63	尼洋河	1224
67	通麦	1183
71	阿里	1160
73	南迦巴瓦峰	1125
74	色季拉山	1074
76	卡惹拉冰川	1064
83	墨脱	1017
85	西藏博物馆	1013
86	雅鲁藏布江	1011
88	江孜县	987
89	理塘	972
90	北京	967
91	樟木	965
92	唐古拉山	965
97	西安	931
98	青藏线	930
101	冈仁波齐	[illegible]
102	那曲	907
104	芒康	899
108	上海	879
115	拉萨河	832
117	札达县	823
118	南伊沟	818
120	古格遗址	814
122	玛吉阿米	799
124	米堆冰川	791
129	青藏铁路	779
130	札达土林	779
134	康定	763
135	兰州	754
139	四川	734
146	中流砥柱	712
148	新都桥	711
150	当雄县	708
151	左贡县	706
156	布达拉宫广场	692
159	贡嘎机场	680
162	定日县	677
168	小昭寺	643
173	卡定沟	628
177	然乌	616
179	山南	611
180	怒江	608
195	玛旁雍错	578
196	药王山	577

景观类型

名次	热词	出现频次
17	雪山	2984
21	高原	2711
26	山口	2096
34	寺庙	1711
38	广场	1672
48	公园	1464
50	草原	1454
52	林海	1426
72	冰川	1130
80	建筑	1024
109	圣湖	872
112	遗址	865
113	神山	851
121	古堡	804
145	博物馆	722
167	自然保护区	656
185	峡谷	600

形容描述

名次	热词	出现频次
45	美丽	1558
58	最好	1305
82	最高	1021
140	最美	733
147	漂亮	712
157	著名	687
171	特色	635
172	慢慢	631
175	天堂	623
183	真正	600

人物

名次	热词	出现频次
13	藏族	3724
32	司机	1841
37	朋友	1684
47	游客	1491
70	伙伴	1162
93	达赖	961
126	导游	786
142	老板	726
143	喇嘛	726
152	班禅	705
178	信徒	614

行为动作

名次	热词	出现频次
16	到达	3259
28	遇到	2014
29	旅行	1947
53	准备	1363
56	前往	1325
57	休息	1319
60	徒步	1283
61	旅游	1269
64	骑行	1217
65	住宿	1194
77	翻越	1049
87	决定	1003
94	参观	959
116	搭车	827
127	下车	781
128	收起	781
131	转山	776
132	找到	765
133	开车	764
136	沿着	751
160	计划	677
161	告诉	677
164	建议	673
176	自驾	616
187	停下	596
189	路过	588
190	转经	583
193	注意	579
194	想象	578

心情感受

名次	热词	出现频次
54	喜欢	1362
96	内心	935
107	虔诚	882
141	心情	726
158	可惜	686
169	信仰	642
184	幸福	600
186	兴奋	597
199	遗憾	568

其他

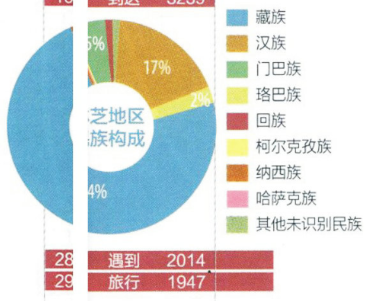
名次	热词	出现频次
7	路上	4990
9	海拔	4563
10	时间	4403
12	地方	4097
14	行程	3579
18	风景	2841
23	沿途	2293
24	高反	2275
30	酒店	1931
33	下午	1715
41	早晨	1639
42	公路	1611
55	客栈	1327
62	阳光	1230
66	当地	1188
68	宾馆	1180
69	餐馆	1171
75	天气	1073
78	自然	1036
79	远方	1026
81	蓝天	1023
84	前面	1014
95	路边	954
99	早餐	921
100	牦牛	918
103	铁路	905
105	太阳	891
106	第一次	885
110	天空	871
111	白云	866
114	飞机	851
119	湖边	818
123	文化	791
125	附近	786
137	每天	744
138	问题	740
144	房间	724
149	身体	709
153	经幡	704
154	藏传佛教	703
155	衣服	695
163	中午	676
165	甜茶	670
166	石头	663
170	提前	641
174	周围	625
181	午餐	601
182	酸奶	601
188	原因	588
191	旅馆	582
192	事情	581
198	路况	570
200	环境	566

拉萨：只知有拉萨，不知有西藏

"拉萨"在热词表中排名第一，而且其出现频次远远高于排在第二位的"西藏"。说"只知有拉萨，不知有西藏"可能有些夸张，但"拉萨"在旅游者心中的热度，明显要比"西藏"高得多。在一些旅游者心中，拉萨是西藏的代表，甚至几乎可以和西藏画等号了。拉萨不仅是西藏自治区的首府，还拥有着布达拉宫等非常具有象征意义的旅游资源，而且拉萨还集中了飞机场、火车站、酒店、旅行社、租车公司……等大量的旅游接待设施，承担了自治区一半以上的旅游接待量。

藏族：雪域高原的古老民族

游客到西藏，不仅是为了欣赏雪域高原的自然景观，也是为了体验这里独特的民族风情。西藏生活有藏族、回族、门巴族、珞巴族、纳西族等多个少数民族，以及僜人、夏尔巴人等，其中以藏族所占比重最高，所以游客在西藏最多感受到的还是藏族风情。而在林芝地区，你还可以领略到门巴和珞巴的风情。



司机：西藏旅行中最重要的人

"司机"在人物类热词中仅次于"藏族"，而在内地许多旅游地中发挥了重要作用的"导游"，它的排名要比"司机"低的多。产生这种现象的原因可能有3个：一是到西藏旅游的游客，自助游的比例较团队游更高；二是现在到西藏旅行的种种方式中，自驾越来越流行；三是西藏地域广阔，旅游景点之间往往相距较远，选择飞机、火车进藏的游客在区内更多会选择包车，包车司机们往往也身兼导游的功能。

尼泊尔：为什么会出现在这里？

为什么在描述西藏的游记中，"尼泊尔"竟会频频出现？我们发现现在有这样一个趋势：一部分深度游的游客，在去往西藏旅游的同时也会选择顺路去尼泊尔。因为从拉萨到加德满都坐飞机只要55分钟；陆路的话，西藏已开放的樟木、吉隆、日屋三个口岸都面向尼泊尔。特别是樟木口岸，距尼泊尔首都加德满都只有120多公里，从这里出境前往尼泊尔非常方便。

色季拉山：垭口是天然的观景台

色季拉山垭口海拔4728米，在西藏的众多垭口中并不出众，但却频频被大家提及。因为在这里既可以欣赏到壮观的日出、云海景观，又可以俯瞰林芝尼洋河谷和鲁朗一望无际的苍茫林海，还可以远眺南迦巴瓦峰，是一个天然形成的位置绝佳的观景台。

从喜欢到虔诚

喜欢是一种感觉，一方面是喜爱，也带着一点欢欣和愉悦；虔诚是一种态度，有着无比的恭敬，更有着至诚的心。通过对原始游记进行比对，我们发现，在许多游记开篇时，游客们的感情往往表述为"喜欢"，而"虔诚"则多与"藏族"紧密联系，但到了游记到了篇尾，"虔诚"的心竟也越来越多被游客提及。

玛吉阿米：唯美食与爱不可辜负

传说中，玛吉阿米是六世达赖仓央嘉措最钟爱的情人；现实中，玛吉阿米是八廓街上一座经营美食的餐厅。在众多的地名和景点名中，突然出现这样一座餐厅的名字，让人觉得似乎有点突兀，再转念一想又觉得是理所应当——因为对于现在到西藏旅游的人来说，品味藏族风味的特色美食，已经成了旅行中的必选项目，更何况这座餐厅还与一段美丽的爱情挂钩呢？

身体：眼睛在天堂，身体如何才能不在地狱？

如何才能让身体更适应高原环境呢？在饮食方面，初期食物应以高碳水化合物为主，其摄入量占总量的60%—70%。高原习服后，增加脂肪（富含不饱和脂肪酸）物质（如鱼油）的比重。对蛋白质，应本着增大优质蛋白质摄入的原则，摄入比例不超过15%，以精肉、奶类和蛋类为主。

自驾：西藏日渐火爆的旅游方式

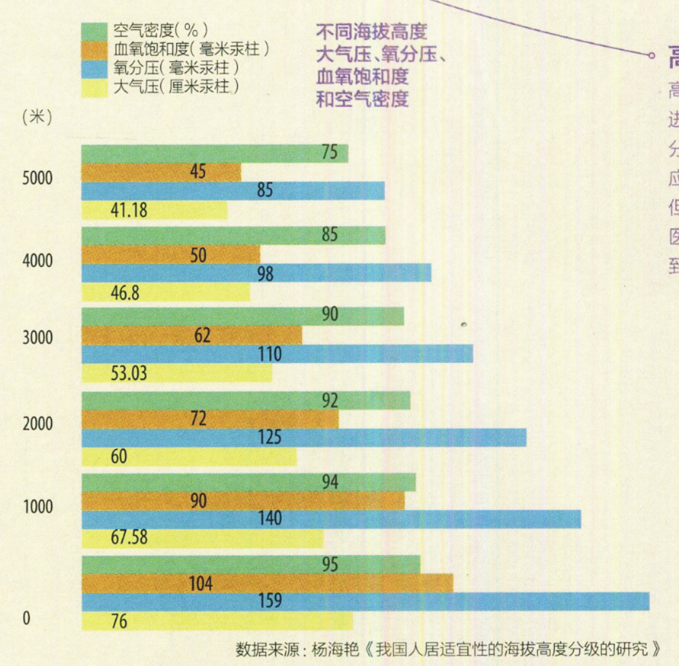
现在我国有车族的数量日益增多，租车服务日渐兴盛，选择到西藏自驾游的游客也越来越多。据西藏旅游局据统计数据分析，在2014年一季度，西藏自驾游客人数就达到2.92万人（次），同比增长了26.3%。现在西藏比较成熟的自驾路线主要集中于川藏、滇藏、新藏线以及拉萨至樟木线。

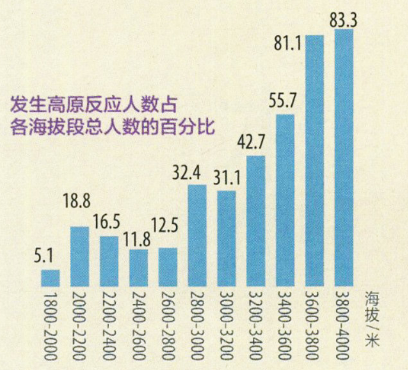
甜茶：最受游客欢迎的藏式饮品

"不敬青稞酒呀，不打酥油茶呀，也不献哈达……"这首曾经传唱全国的歌曲，把藏族最具特色的两种日常饮品介绍给了世人。但现在，走在西藏、特别是拉萨的街头，你会发现"XX甜茶"的招牌随处可见。酥油茶对于很多游客来说，味道过于浓厚以至于难以接受，而由红茶和奶粉熬制的甜茶，游客对它的接受度要高了很多。

高反：究竟有没有那么恐怖

高原反应，即高原病，指未经适应训练的人迅速进入海拔3000米以上高原地区，由于大气压中氧分压降低，机体对低氧环境耐受性降低，难以适应而造成缺氧，由此引发一系列的高原不适应症。但是，高反并不是人人都会发生，而且以现在的医疗手段，发生高反也并不可怕，但是一定要得到及时的处理。





数据来源：杨海艳《我国人居适宜性的海拔高度分级的研究》

雪山：西藏最吸引人的景观

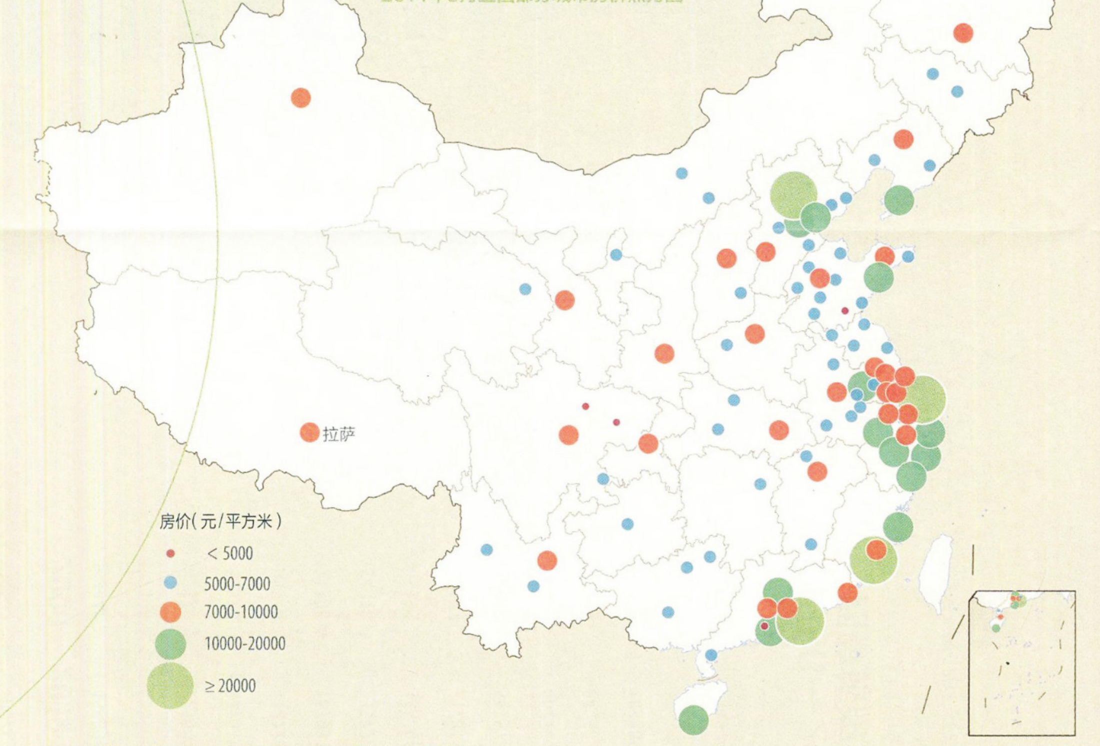
到西藏即使不能走近攀登雪山，也一定要到山脚下膜拜仰望，方不辜负这西藏最令人震撼的景观。以珠穆朗玛峰为中心的喜马拉雅山中段群峰，主要在定日县境内的老定日岗嘎镇一带公路线上才能看到。由此往北，在聂拉木县聂汝雄拉山口附近可近距离地观赏到希夏邦马等峰。日喀则往亚东途中的多庆错一带公路上也可以看到雪山，特别是在靠近帕里镇的唐拉山口上看卓木拉日峰，气势非凡。阿里境内有冈仁波齐峰和纳木那尼峰，从圣湖玛旁雍错旁望去，只见两山遥遥相对。此外，林芝以东的色季拉山口是看南迦巴瓦峰的好地方。

西藏雪山（海拔6000米以上）分布图

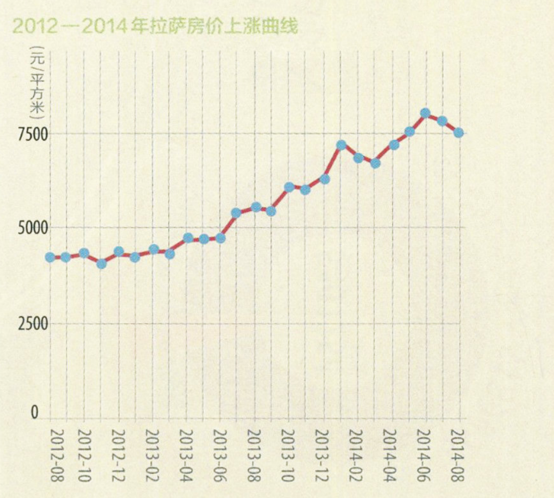
幸福：拉萨的幸福感变低了

由中央电视台联合国家统计局及中国邮政总公司发起的《中国经济生活大调查》，自2006年开始，每年发放10万张问卷明信片，对全国31个省市自治区104个城市的居民进行调查统计。调查报告中有一项是关于"幸福感"的调查。其中拉萨在2009—2012年度中有两次名列十大幸福城市榜首，一次排第二，一次排第四，而前不久最新公布的2013十大幸福城市，拉萨竟然跌出了前十，排在了第11位。是什么造成了这样的局面呢？因素可能很多，但拉萨近年来突然高涨的房价一定是其中一个重要原因。

2014年8月全国部分城市房价热力图



	2009年	2010年	2011年	2012年	2013年
1	拉萨	南充	拉萨	合肥	海口
2	辽阳	莱芜	太原	拉萨	长沙
3	枣庄	南昌	合肥	哈尔滨	太原
4	亳州	拉萨	天津	长春	南京
5	赤峰	赤峰	长沙	天津	天津
6	上饶	阳江	呼和浩特	伊春	合肥
7	扬州	天津	石家庄	赤峰	重庆
8	周口	衡水	济南	海口	呼和浩特
9	绥化	绥化	银川	重庆	杭州
10	邵阳	通化	重庆	郑州	西宁
11					拉萨

2009—2013年中国幸福城市排行榜

2012—2014年拉萨房价上涨曲线